

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- กรรณิการ์ รักรุขมแก้ว. ผลของการฝึกสมาธิเจริญสติภาวนาตามแนววิชาธรรมกายที่มีต่อเวลา ปฏิบัติยาตอบสนองอย่างง่ายและเชิงซ้อน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2524.
- การศาสนา, กรม. พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับหลวง. เล่มที่ 11. พิมพ์ครั้งที่ 4 กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์การศาสนา, 2525.
- _____. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับหลวง. เล่มที่ 18, พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์การศาสนา, 2521 ข.
- _____. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับหลวง. เล่มที่ 25, พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์การศาสนา, 2521 ก.
- เก็จกนก เอื้อวงศ์. ผลของการปฏิบัติธรรมภายใต้การนำของสิริ กรินชัย ต่อภาวะสังขะแห่งตน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532.
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. สอนให้เป็นอัจฉริยะ ตามแนวนีโอฮิวแมนนิส. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ภาพพิมพ์, 2532.
- จรินทร์ ธานีรัตน์. เกม. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: นีลนาราการพิมพ์, 2524.
- จักรพันธ์ เพ็ญศิริจักรพันธ์, หม่อมเจ้า. วันสุนทราภรณ์ และ 25 ผู้ร่วมงาน. กรุงเทพมหานคร: ศักดิ์โสภการพิมพ์, 2528.
- จางงค์ ทองประเสริฐ. ธรรมประยุกต์. กรุงเทพมหานคร: แพร่พิทยา, 2516.
- แจก ธนะสิริ. สมาธิกับคุณภาพชีวิต. โครงการหนังสือเล่ม "ลูกรัก" อันดับที่ 16 กรุงเทพมหานคร: แบลนพับลิชชิ่ง, 2529.
- ชมชื่น สมประเสริฐ. ผลของการฝึกสมาธิต่อระดับความวิตกกังวล. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล, 2526.

- ชัยยงค์ พรหมวงศ์. นวัตกรรมและเทคโนโลยีทางการศึกษากับการสอนระดับ
อนุบาล. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช,
2521.
- ชินโอสถ หัสบัวเรือ. หัวใจพระพุทธศาสนา. โครงการเผยแพร่ธรรมะของ
เครือข่ายนิสิตไทย. กรุงเทพมหานคร: บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้ง, 2530.
- ชุติมา ลัจจนวนนท์. หนังสือเพื่อลูก. กรุงเทพมหานคร: สุจริตการพิมพ์, 2529.
- เชวง เคชะโกศยะ. พลังแห่งสติสัมปชัญญะและคุณภาพของชีวิตซึ่งเป็นที่รัก.
กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2528.
- ณัฐมา อาจารย์รุ. วรรณคดีเปรียบเทียบเบื้องต้น. กรุงเทพมหานคร:
สตรีเนติศึกษา. 2521.
- ดวงเดือน พันธุมนาวัน และเพ็ญแข ประจวบจันทน์. จริยธรรมของเยาวชนไทย.
รายงานการวิจัย ฉบับที่ 21 ของ สถาบันวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. กรุงเทพมหานคร:
โรงพิมพ์การศาสนา, 2520.
- ตำรวจ, กรม, กองวิจัยและวางแผน. สถิติคดีอาญาบางประเภทของเด็กและ
เยาวชนในกรุงเทพมหานคร. กรุงเทพมหานคร: กองวิจัยและวางแผน
กรมตำรวจ, 2529.
- _____. สถิติคดีอาญาทั่วไป พ.ศ. 2529 เขตพื้นที่ที่วราชอาณาจักร. กรุงเทพ-
มหานคร: กองวิจัยและวางแผน กรมตำรวจ, 2529.
- เดชมรม ภูมิ. หลักการดำเนินชีวิตที่เกี่ยวกับวัตถุและการฝึกจิตเบื้องต้น.
พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: บริษัท สยามสมัย, 2529.
- เดือนใจ ศรีมารุต. เทปเพลงเด็กเดือนใจชุดที่ 1 ชุดเด็กน่ารัก 200/581.
ก.พัฒนาการ (เมืองทองนิเวศน์ 2 โครงการ 1) กรุงเทพ โทรศัพท
3210725.
- เทียน จิตตสุภ (พันธ์ อินทผิว). แต่เธอผู้รู้สีกตัว. กรุงเทพมหานคร: จักรานุกูล
การพิมพ์, 2527.
- _____. สว่างที่กลางใจ เล่ม 1 พิมพ์ครั้งที่ 4 กลุ่มศึกษาและปฏิบัติธรรม
2526.

- ธรรมรักษา. สติ. กรุงเทพมหานคร : รุ่งแสงการพิมพ์, 2530.
- ธัมมานุสาโร. หลักสมาธิภาวนาแบบชาวพุทธ. กองทุนเผยแพร่ธรรมะของ
สำนักงาน ก.พ., 2530.
- นที เกื้อกูลกิจการ. ผลของการฝึกอานาปานสติสมาธิต่อสมรรถภาพปอดของผู้ป่วย
หอบหืดที่เกิดจากการออกกำลังกาย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต
มหาวิทยาลัยมหิดล, 2530.
- บงกช ศุภธาดา. การศึกษาเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์และความคงทนในการจำวิชา
หลักภาษาไทยระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยใช้เกมและไม่ใช้เกม
ประกอบการสอน. วิทยานิพนธ์ ปริญญาโทมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2527.
- บรรพต พรประเสริฐ. การเปรียบเทียบมโนทัศน์ทางจริยธรรมของนักเรียน
อนุบาลโดยใช้หุ่นและเกม. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย, 2530.
- บุบผา เรืองรอง. การเปรียบเทียบความคิดรวบยอดเชิงจริยธรรมของนักเรียน
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ที่เรียนด้วยกิจกรรมการเล่านิทานการแสดงบทบาท
สมมติ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2526
- บุษพง ไควนธ์. สามสหาย. พิมพ์ครั้งที่ 1. พระนคร : บริษัทสำนักพิมพ์
ไทยวัฒนาพานิช จำกัด, 2527.
- เบญจา รุ่งประพันธ์. การเปรียบเทียบพฤติกรรมเชิงจริยธรรม ระหว่างนักเรียน
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่ฝึกสมาธิตั้งด้วยการเพ่งพิจารณากับการเจริญสติ
ภาวนา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
2534.
- ประคอง กรรณสูต. สถิติศาสตร์ประยุกต์สำหรับครู. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์
ไทยวัฒนาพานิช 2525.
- ประคอง สุทธสาร. การใช้เพลงประกอบการสอนจริยธรรม. ใน อาชีพ สุจริตกุล
(ผู้รวบรวม), กลวิธีสอนจริยศึกษาและการสอดแทรกคุณธรรมในการสอน
ตามหลักสูตรประถมศึกษา. หน้า 128-132. กรุงเทพมหานคร :
วงศ์สว่างการพิมพ์ จำกัด, 2530.

- ประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธิ. เกมพลศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช, 2525.
- ประเวศ วะสี. วิธีแก้เชิงสร้างสุข. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ : ม.ป.ท., 2527.
- ปราโมทย์ จันทร่เรือง. การทดลองสอนการใช้เกมกับบทบาทสมมติเรื่องการชั่งตวง และวัดในวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2526.
- พรทิพย์ วินโกมินทร์. นิทาน สะคร และหุ่นสำหรับเด็ก. วิทยาลัยครูเพชรบุรี วิทยาลัยการณ้, ฝ่ายเอกสารตำรา สำนักส่งเสริมวิชาการ, 2530.
- พรรณี สุวัตถิ. การเปรียบเทียบมาตรฐานทัศนทางจริยธรรมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่สามที่เรียนด้วยกิจกรรมการละเล่นพื้นเมืองของเด็กภาคเหนือ กับกิจกรรมตามแผนการสอนของกระทรวงศึกษาธิการ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2528.
- พวงทอง ไสยวรรณ. กิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัย. ภาควิชาอนุบาลศึกษา คณะวิชาครุศาสตร์ วิทยาลัยครูพิบูลสงคราม, 2530.
- พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต). สมาธิฐานสู่สุขภาพจิตและปัญญาหยั่งรู้. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สยาม, 2534.
- พระเทพสิทธิมนี. วิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน. วารสารสมาธิ 1 (มีนาคม 2529): 22-27.
- พระธรรมธีรราชกุมารี. ทาง 7 สาย, พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด การพิมพ์พระนคร, 2531 ข.
- _____ . หลักปฏิบัติสมณะ-วิปัสสนากรรมฐาน. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย, 2531 ก.
- พระเผด็จ ทตตชีโว. กัณฑ์ชาดก ในนิทานชาดก เล่มที่ 3 กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์นิวไวเด็ก, 2531.
- _____ . กุกุรชาดก ในนิทานชาดกเล่ม 3 กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์นิวไวเด็ก, 2531.

- พระโพธิญาณเถร (ชา สุภัทโท). สมาธิภาวนา และการบำรุงพระพุทธศาสนา ด้วยจิตตภาวนา. กรุงเทพมหานคร: กองทุนวัฒนธรรม, 2529.
- พระราชวรมุนี (ประยูทธ ปยุตโต). พจนานุกรมพุทธศาสนาฉบับประมวลศัพท์. กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์การพิมพ์, 2527.
- _____. พุทธธรรม. ฉบับปรับปรุงและขยายความ. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: ด้านสุทธาการพิมพ์, 2529.
- พระศรีวิสุทธิกวี. การพัฒนาจิต พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2527
- _____. หลักธรรมสำหรับพัฒนาจิต. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์การศาสนา, 2526.
- พระสัทธัมมโชติกะ อัมมาจริยะ. คู่มือการปฏิบัติวิปัสสนาญาณิกโยคี. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: รุ่งเรืองสาส์นการพิมพ์, 2520.
- พระสาสนโสภณ. การบริหารทางจิตสำหรับผู้ใหญ่. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ ไทยวัฒนาพานิช, 2515.
- พันธ์ศรี สิทธิชัย. เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์และเจตคติต่อวิธีสอนภาษาอังกฤษของ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ด้วยวิธีการสอนโดยใช้เกมประกอบและ ด้วยวิธีสอนตามคู่มือครู. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2529.
- พุทธทาสภิกขุ. สุดตันปิฎก พระบาลีมหาสติปัฏฐานสูตร: สูตรที่ 9 แห่งมหา วรรคที่สภิกายสุดตันปิฎก. กรุงเทพมหานคร: พุทธศาสน์, 2528.
- พริ้มเพรา นิตมร. ผลการใช้หนังสือภาพที่มีตัวละครเป็นสัตว์กับหนังสือภาพที่มี ตัวละครเป็นคนต่อคุณธรรม ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ของผู้คน 2 กลุ่มอายุ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2526.
- พิมพ์พิไล ทองโพบูลย์. การเปรียบเทียบการเรียนรู้พฤติกรรมเอื้อเฟื้อของเด็ก จากตัวแบบในนิทานประกอบภาพกับตัวแบบในนิทานประกอบหุ่นมือ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2528.
- พิศ เงามเกาะ. สมาธิและแนวการปฏิบัติ. กรุงเทพมหานคร: ศรีเมืองการพิมพ์, 2530.

- พนสุข บุญยสวัสดิ์. เกมและการละเล่นเสริมคุณธรรม. ในกลวิธีสอนจริยศึกษา และการสอดแทรกคุณธรรมในการสอนตามหลักสูตรประถมศึกษา, หน้า 86-89 คณะจารย์คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย บรรณาธิการ. กรุงเทพมหานคร: สภาयวพุทธิกสมาคมแห่งชาติ ในพระบรมราชูปถัมภ์ จัดพิมพ์เผยแพร่, 2527.
- ภาคภูมิ รัตนโรจนากุล. ผลการฝึกสมาธิกับเวลา ปฏิบัติในการเริ่มออกวิ่ง ระยะสั้น ของนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2527.
- มนัส รัตนดิลก ณ ภูเก็ต. "จริยศึกษาช่วยพัฒนาประเทศ." มิตรครู 15 (15 กรกฎาคม 2521): หน้า 16.
- มหามกุฏราชวิทยาลัย. พระสูตรและพระอรรถกถา แปล ที่มณิกายมหาวรรค. เล่มที่ 2, ภาคที่ 2. กรุงเทพมหานคร: เฉลิมชาฎการพิมพ์, 2525 ก.
- _____. พระสูตรและพระอรรถกถา แปล อังคุตรนิกาย บัฎจก-จักกนิบาต. เล่มที่ 3. กรุงเทพมหานคร: เฉลิมชาฎการพิมพ์, 2525 ข.
- ยุพา อุดมศักดิ์, ในแผ่นดินไทย. มิตรครู 2 (28 สิงหาคม 2522): 29.
- ระลึก สัทธาพงศ์ และคนอื่น ๆ. เพลงค่ายพักแรม. ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2529.
- ราชบัณฑิตยสถาน. พจนานุกรมฉบับเฉลิมพระเกียรติ 2530. กรุงเทพมหานคร: วัฒนาพานิช, 2530.
- เรณู นุ่มอาษา. ผลของการฝึกสมาธิด้วย การเจริญสติภาวนาอ้าไฟ-เทคนิค สำหรับเด็กปฐมวัย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533.
- โรจน์ สุวรรณสุทธิ น.พ. กรรมกับการทำสมาธิ. คำบรรยายและบทคัดย่อการประชุมพื้นฟูวิชาการครั้งที่ 25. คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล วันจันทร์ที่ 21-ศุกร์ที่ 25 มีนาคม 2526 หน้า 314-356

- โรจน์ สุวรรณสุทธิ และคณะ. สมาธิช่วยในการศึกษาเพียงใด. ในรายงานการประชุมสัมมนาวิทยากรของพุทธสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ พ.ศ. 2516. พุทธสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ รวบรวม, กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ราชทัณฑ์, 2516.
 วราห์ วรเวช. วันสุนทราภรณ์และ 25 ผู้ร่วมผลงาน. กรุงเทพมหานคร: สักดิ์โสภณาการพิมพ์, 2528.
- วัชรภรณ์ พิมพ์ใจพงศ์. ลักษณะของเนื้อเรื่องและตัวละครในนิทานสำหรับเด็กที่เด็กก่อนวัยเรียนชอบ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2528.
- วัชร วงษ์สด. การทดลองสอนความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่แก่เด็กที่มีระดับพัฒนาการทางสติปัญญาต่างกันโดยวิธีกลุ่มสัมพันธ์. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (ประสานมิตร), 2526.
- วิจิตรวาทการ, หลวง. มหัศจรรย์ทางจิต. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพมหานคร: คลังสมอง, 2532.
- วิชาการ, กรม. หลักสูตรประถมศึกษาพุทธศักราช 2521. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์คุรุสภา ลาดพร้าว, 2524.
- วิทยากรทีมมุทิตา. การใช้เกมประกอบการสอนจริยศึกษา. ในกลวิธีสอนจริยศึกษา และการสอดแทรกคุณธรรมในการสอนตามหลักสูตรประถมศึกษา. หน้า 203-208. คณะจารย์คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย บรรณาธิการ. กรุงเทพมหานคร: สภายูวพุทธอภิสมาคมแห่งชาติในพระบรมราชูปถัมภ์ จัดพิมพ์เผยแพร่, 2527.
- วิทย์ วิศทเวทย์. คุณลักษณะในอุดมคติทางจริยธรรมของบุคคลจากทัศนะของนักปรัชญา. ในทิศทางการวิจัยทางจริยธรรมและค่านิยม. สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. เอกสารอัดสำเนา, 2524.
- วิรัชศักดิ์ สังสนา. ข้างน้อยใจอารี. ภาพประกอบโดยทงศักดิ์ พุ่มศรีพักตร์. กรุงเทพมหานคร: วัฒนาพานิช, 2527.

- วารินทร์ ม่วงสุวรรณ. ความสัมพันธ์ระหว่างการอบรมเลี้ยงดูลูกแบบให้ความรัก และแบบควบคุมความเอื้อเพื่อและวินัยทางสังคม. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (ประสานมิตร), 2517.
- ศรีธรรม ธนะภูมิ รศ. พ.ญ. และคณะ. ผลของการทำสมาธิต่อความจำและบุคลิกภาพ คำบรรยายและบทคัดย่อการประชุมพื้นฟูวิชาการครั้งที่ 25 คณะ แพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล วันจันทร์ที่ 21-ศุกร์ที่ 25 มีนาคม 2526 หน้า 352-366.
- ศ. สุภนิมิตร (นามแฝง). การเล่านิทานสำหรับเด็กประถม, ประถมศึกษา 30 (มิถุนายน 2522): 28-32.
- ศิริกาญจน์ วกสุ่ม. การเล่านิทานเพื่อเสริมพัฒนาการทางอารมณ์แก่เด็กก่อนวัยเรียน. ประถมศึกษา 29 (พฤศจิกายน 2520.): 37-39.
- สมเด็จพระญาณสังวร. การฝึกสมาธิกับการศึกษา. วิทยาสาร 30 (กุมภาพันธ์ 2522): 17.
- สมเด็จพระญาณสังวร (วัดบวรนิเวศมหาวิหาร). แสงส่องใจ ในงาน พระราชทานเพลิงศพ คุณกรุณา อุทยานิน หน้า 30-31 กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สถานสงเคราะห์หญิงปากเกร็ด กรมประชาสงเคราะห์, 2521.
- สมบูรณ์ สิงฆมานันท์. กว้างอารี. พระนคร: สำนักพิมพ์ปาณา, 2523.
- สมาใจ บุญอุรพิภุญ. บุญฝ่าย. ภาพประกอบโดยประวิทย์ เตีย. พระนคร: บรรณกิจ, 2527.
- สมบูรณ์ สิงฆมานันท์. กว้างอารี. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ปาณา, 2523.
- สิริ กรินชัย. การเดินจงกรม. ในธรรมทานของคุณแม่สิริ กรินชัย หน้า 181-189. คณะลูกโยคี บรรณาธิการ, พระนคร: หอรัตนชัยการพิมพ์, 2528.
- _____. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน. ใน ธรรมทานของคุณแม่ ดร.สิริ กรินชัย ที่ระลึก เนื่องในวาระเจริญชันษา 6 รอบ. กรุงเทพมหานคร: หอรัตนชัยการพิมพ์, 2531.
- _____. บทไหว้พระสวดมนต์. กรุงเทพมหานคร: หอรัตนชัยการพิมพ์, ม.ป.บ.

- สุชาดา (นามแฝง). ดอกไม้แต่ป่าพร. กรุงเทพมหานคร: วัฒนาพานิช, 2527.
- สุริยาพร พุทธระกุกุล. ผลการฝึกการเจริญสติตามวิธีการของหลวงพ่อเทียนจิตตสุภ ต่อความจำปัจจุบันของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนชินวรวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญา ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ วิทยาเขตประสานมิตร, 2531.
- เสวีรพงษ์ วรรณปก. สมาธิและประโยชน์ของสมาธิ. การศึกษาเอกชน. 8 (พฤษภาคม 2524): 40-43.
- _____. สมาธิ: เป้าหมายประโยชน์และวิธีฝึก. 23(ตุลาคม 2527): 39-41. อ้างถึงใน อาภาไพ สุจริตกุล. ผลการฝึกสมาธิด้วยการเดิน จงกรมกำหนดอริยาบถความการรับรู้ของนักเรียนชั้นประถมศึกษา. ม.บ.ท., 2531.
- แสงอรุณ กุศล. สมาธิ ทางสงบ ถอดจิต. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ทิพย์อักษร, 2527.
- อมรา มะลิลา. เรื่องต่าง ๆ ใน อนุสรณ์งานพระราชทานเพลิงศพหม่อม ราชวงศ์ทมยันตี จักขุรักษ์. หน้า 108. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์นิยมกิจ, 2530.
- _____. อย่างไรคือภาวนา ใน อนุสรณ์งานพระราชทานเพลิงศพ น.พ. หลวงสนั่นวรเวชช์. กรุงเทพมหานคร: พิเศษการพิมพ์, 2528 อ้างถึงใน แจก ธนะสิริ. ทว่าอย่างไรชีวิตจึงจะยืนยาวและมีความสุข. พิมพ์ครั้งที่ 34. โครงการหนังสือเล่ม "ลูกรัก" อันดับที่ 5. กรุงเทพ มหานคร: เจริญวิทยการพิมพ์, 2529.
- อรุณี พึ่งรุ่ง. เปรียบเทียบผลการเตรียมความพร้อมทางการเรียนต่อทัศนคติทาง การเรียนภาษาไทยของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 โดยใช้เกม และแผนการเตรียมความพร้อมตามหลักสูตรประถมศึกษา พุทธศักราช 2521. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2528.

- อวยชัย ไรจนรินทร์กิจ. ผลของการฝึกอานาปานสติสมาธิพุทธศาสนาต่อการพัฒนาการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรม. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล, 2526.
- อังศนา ภัทรายุทธวรรณ์. ผลของการใช้กิจกรรมฝึกให้คิดและการเสริมแรงพฤติกรรมเอื้อเพื่อที่มีต่อการเพิ่มพฤติกรรมเอื้อเพื่อของเด็กก่อนวัยเรียน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533.
- อาพล สงวนศิริธรรม. อิทธิพลของการฝึกสมาธิที่มีต่อการเรียน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2518.
- อาไพ สุจริตกุล. ผลการฝึกสมาธิการเดินจนกรมกำหนดอริยาบถตามการรับรู้ของนักเรียนชั้นประถมศึกษา. ม.ป.ท., 2531.
- _____. เพลงจริยศึกษาเพื่อพัฒนาคุณธรรม ชุดที่ 1, 2, 3, (เทปบันทึกเสียง). ใช้ในโครงการการเลี้ยงดูเด็กตามวิถีชีวิตไทย และการสอนเด็กไทยในต่างแดน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย คู่มือครูเตรียมความพร้อมจริย-อนุบาล สำนักงานการศึกษาเอกชน. 2531.
- _____. สัมภาษณ์, 2 สิงหาคม 2534.
- อาไพ สุจริตกุล และคณะ. รายงานการวิจัยและวิธีการอบรมเลี้ยงดูเด็กตามวิถีชีวิตไทยโครงการย่อยที่ 4 ภาควิชาประถมศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2531.

ภาษาอังกฤษ

- Dick, Leah Dell. A Study of Meditation in the Service of Counseling. Dissertation Abstracts International 34. (1974): 4037.



- Ferguson, P.C. and Gowan, J.C. The Influence of Transcendental Meditation on Aggression. Journal of Counseling Psychology (August 1972): 190-192.
อ้างถึงใน กรรณิการ์ รักชุมแก้ว. ผลของการฝึกสมาธิเจริญภาวนาตามแนววิชาธรรมกายที่มีต่อเวลาปฏิกิริยาตอบสนองอย่างง่ายและเชิงซ้อน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532.
- Greenberg, Martin S. Situational Determinants of Altruistic Behaviors Dissertation Abstracts 29 (December 1969): 1960 A.
- Kohlberg, L. Development of Moral Character and Moral Ideology, in Review of Child Development Research. 1: 383-432, ed. by M.L. Hoffman, New York, Connecticut Printers, Inc., 1964.
- Handmacher, Barbara Harrod. Time in Meditation and Sex Differences Related to Intrapersonal and Interpersonal Orientation. Dissertation Abstracts International 39 (1978): 676-677.
- Hoffman, Martin L. Moral Development, in Urmichael's Manual of Child Psychology P. 261-360, New York, Wiley and Son's Inc., 1970 (อ้างถึงในวารินทร์ ม่วงสุวรรณ. ความสัมพันธ์ระหว่างการอบรมเลี้ยงดูแบบให้ความรักและแบบควบคุมความเอื้อเพื่อเพื่อนและวินัยทางสังคม. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (ประสานมิตร), 2517.
- Kornfield, Jack. Intensive Insight Meditation: A Phenomenological Study. The Journal of Transpersonal Psychology 11 (1970): 41-58.

- Scott, Linda Jean. Transcendental Meditation: Effect of Pretreatment Personality and Prognostic Expectancy Upon Degree of Reported Personality Change. Dissertation Abstracts International 38 (1977): 2583.
- Richard, E. Garramsor and Leonard berkowitz. "Reciprocity and Responsibility Reaction to Prior Help" Journal of Personality and Social Psychology. 3(2): 227-232, 1966.
- Rosenthal, Ted L. and Barry J. Zimmerman. "Instructional Specificity and Outcome Expectation-Observationally Induced Question Formulation," Journal of Education Psychology. 63: 500-504, October, 1972.
- Turner, W.D. Altruism and Its Measurement in Children Journal of Abnormal and Social Psychology 43 (1948): 502-516

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์วรรณา สุตินิจิตร
โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
2. อาจารย์โสภณ ศรีกลับ
ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดตะกล้า
3. อาจารย์ประเสริฐ สมพงษ์ธรรม ศึกษาธิการอำเภอหนองกี่ อำเภอหนองกี่
จังหวัดบุรีรัมย์ (ผู้เชี่ยวชาญทางด้านสถิติและวิจัย)
4. อาจารย์พรรณี สุวัติกดิ์
เจ้าหน้าที่ฝึกอบรม กองการพัฒนาศักยภาพ สำนักงานคณะกรรมการ
การประถมศึกษาแห่งชาติ
5. อาจารย์ประไพ อุดมสุข
อาจารย์ 2 ระดับ 5 โรงเรียนวัดตะกล้า สังกัดสำนักงานเขตประเวศ
กรุงเทพมหานคร
6. อาจารย์ทิพย์อำพร จิวชัยศักดิ์
อาจารย์ 1 ระดับ 3 โรงเรียนวัดตะกล้า สังกัดสำนักงานเขตประเวศ
กรุงเทพมหานคร

ภาคผนวก ข

แผนการจัดกิจกรรมตามแบบฝึกสตีภาวนาอาทิ-เทคนิค

แผนการฝึกที่ 1

เวลา 50 นาที

จุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรม

1. นักเรียนมีสติในการร่วมกิจกรรมเพลง โดยแสดงท่าทางประกอบเพลง "สวัสดีเธอจ๋า" ได้ถูกต้อง
2. นักเรียนปรบมือและก้าวเดินตามจังหวะเพลงช้าและเร็ว ได้ถูกต้องตามจังหวะของเพลง
3. นักเรียนสามารถยกตัวอย่างผลของการทำงานโดยขาดสติควบคุมพร้อมทั้งเสนอแนะวิธีการป้องกันได้
4. นักเรียนมีสมาธิในการฟังนิทานเรื่อง "ดอกไม้แต่ป่าพร"
5. นักเรียนบอกถึงผลดีของความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ หลังจากการฟังนิทานเรื่อง "ดอกไม้แต่ป่าพร" ได้

เนื้อหา

การฝึกควบคุมกิริยาหรือสักรวมกาย วาจา ใจ และกำหนดอิริยาบถทั้ง 4 คือ ยืน เดิน นั่ง นอน เป็นพื้นฐานสำคัญของการปฏิบัติธรรม หากเด็ก ๆ ได้รับความฝึกให้มีสติในการควบคุมกาย วาจา ใจ ในทางที่ถูกที่ควรตั้งแต่ยังเล็ก ในช่วงเวลาที่เหมาะสมเพียงวันละประมาณ 5-10 นาที จะช่วยส่งเสริมพัฒนาการด้านจิตใจและคุณธรรม ตลอดจนสติปัญญาได้อย่างดี เนื่องจากรู้จักความสงบระงับและมีสมาธิด้วยการฝึกสติภาวนาพอสมควรแก่วัย

การกำหนดอิริยาบถ หรือการตามคู่มือรู้ทันการกระทำการคิด เป็นการฝึกสติให้อยู่กับตนเองทำให้ไม่คิดฟุ้งซ่านไปในเรื่องอื่น

ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ทำให้คนเรารักกัน คนที่มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่มาก คนก็รักมาก ทำอะไรก็มีผู้ยินดีช่วยเหลือ

กิจกรรม

1. ทักทายนักเรียนในวันแรกด้วยการร้องเพลง "สวัสดีเธอจ๋า" โดยครูคิดแผนภูมิเพลงบนกระดาน สอนให้นักเรียนร้องเพลงตามจนสามารถร้องเพลงเองได้คล่อง
2. ให้นักเรียนจัดแถวเป็นวงกลม 2 วง ผู้หญิงอยู่วงใน ผู้ชายอยู่วงนอก วงในหันหน้าออก วงนอกหันหน้าเข้า หลังจากนั้นครูสาธิตการแสดงท่าทางประกอบเพลงให้นักเรียนดูและทำตามทีละชั้น
3. ให้นักเรียนร้องเพลงและแสดงท่าทางประกอบเพลง "สวัสดีเธอจ๋า" ประมาณ 4-5 เที่ยว หลังจากนั้นสนทนาซักถาม นักเรียนว่า ทำไมนักเรียนบางคนทำตามเพลงได้ถูกต้อง และทำไมบางคนจึงทำตามไม่ถูกต้อง เพื่อโยงไปสู่การมีสติ สมาธิในการทำงาน (การเรียน)
4. ให้นักเรียนบรบมือตามจังหวะเพลงช้า คือเพลงค่าน้ำนม และเพลงเร็วคือเพลงกราวก็ฟ้า หลังจากนั้นให้นักเรียนเปลี่ยนจากการบรบมือเป็นการเดินตามจังหวะเพลงดังกล่าว ครูชมเชยนักเรียนที่บรบมือและก้าวเดินถูกต้องตามจังหวะของเพลง
5. ให้นักเรียนยกตัวอย่างการกระทำที่ขาดสติที่นักเรียนเคยพบ เช่น เดินชนโต๊ะ ตกบันได การขับรถชนกันบนท้องถนน มีคนบาด เป็นต้น แล้วให้นักเรียนช่วยกันสรุปหาสาเหตุของการกระทำดังกล่าวข้างต้น
6. ครูสรุปความสำคัญของสติ
7. ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน แถวละ 7 คน โดยให้ยืนห่างกันประมาณ 1 ช่วงแขน นั่งลงแล้วตั้งใจฟังนิทานที่ครูเล่าคือ เรื่อง "ดอกไม้แค่ป่าพร"
8. หลังจากเล่านิทานเรื่อง "ดอกไม้แค่ป่าพร" จบแล้วครูและนักเรียนร่วมกันอภิปราย ถึงผลดีของความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่

สื่อการสอน

1. แผนภูมิเพลง "สวัสดีเธอจ๋า"
2. เทปเพลง "ค่าน้ำนม" "กราวก็ฟ้า"

3. วิทยุเทป
4. นิทานเรื่องดอกไม้แต่ป่าพร

การประเมินผล

สังเกตจากพฤติกรรมของนักเรียน ดังนี้

1. การแสดงท่าทางประกอบเพลง
2. การปรบมือและเดินตามจังหวะเพลง
3. การยกตัวอย่างการกระทำที่ขาดสติ
4. การฟังนิทานอย่างมีสมาธิ
5. การบอกผลดีของความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่

ภาคผนวก

1. เพลง "สวัสดีเธอจำ"

สวัสดีเธอจำสวัสดี	ชั้นซีวีเอ็มแยมแจ่มใส
มาพบกันวันนี้แสนดีใจ	รื่นเริงไปร้องรำให้สำราญ

การทำท่าประกอบเพลง

ให้นักเรียนท่วงกลม 2 วง แล้วหันหน้ามาจับคู่กัน วงนอกเป็นผู้ชาย
วงในเป็นผู้หญิง ให้แสดงท่าตามเนื้อเพลง ดังต่อไปนี้

สวัสดีเธอจำ	=	ทุกคนยกมือไหว้สวัสดีกัน
สวัสดี	=	ชายโค้งคำนับ หญิงก้าวเท้าซ้ายหรือเท้าขวาไปข้างหลังพร้อมกับย่อตัวลง
ชั้นซีวี	=	ทุกคนเอามือเท้าเอว แล้วโยกไปทางซ้ายของตนเอง
เอ็มแยม	=	เปลี่ยนโยกมาทางขวา
แจ่มใส	=	เปลี่ยนโยกมาทางซ้าย

- มาพบกันวันนี้แสนดีใจ = ทุกคนยกแขนซ้ายตั้งขึ้นแล้วควงแขนกับคู่ของตน
เดินเข้าท่าก้าวสั้น ๆ ตามเพลง 8 จังหวะ
ครึ่งวงกลม แล้วยืนแทนที่คู่ของตน
- จีนเร่ิง เปรื่องราาให้สาธาณ = เปลี่ยนเป็นยกมือข้างขวาควงกัน แลวย่าหมุนกลับ
ที่เดิมพร้อมกัเบยิบเลื้อนไปทางซ้ายมือ เพื่อพบ
คู่ใหม่

2. นิทานเรื่อง "ดอกไม้แค่ป่าพร"

น้องแก้วเป็นเด็กผู้ชายตัวเล็ก ๆ คนหนึ่งที่มีความน่ารัก เข้าวันหนึ่ง
คุณแม่ของน้องแก้วได้ข่าวว่า ป่าพรไม่สบายเนื่องจากพริกนี้อากาศเปลี่ยนแปลงบ่อย
คุณแม่ยกกาให้น้องแก้วช่วยเก็บดอกไม้ในสวนที่กำลังออกดอกบานสะพรั่งสักช่อหนึ่ง
เพื่อนำไปเยี่ยมป่าพร แทนคุณแม่ เพราะป่าพรเป็นเพื่อนสนิทของคุณแม่ และยังเป็น
คนมีน้ำใจดี ทุกคนในหมู่บ้านต่างก็ชอบท่านทั้งนั้น น้องแก้วรู้สึกชอบป่าพรทันที
เมื่อคุณแม่บอกลักษณะนิสัยของป่าพร เพราะคุณครูของน้องแก้วเคยบอกว่า คนที่มี
น้ำใจนั้นเป็นคนดีน่าคบหาสมาคมด้วยใคร ๆ ก็รักใคร่นับถือ สมควรที่จะยึดถือเป็น
ตัวอย่าง น้องแก้วจึงรีบไปเก็บดอกไม้จนได้ช่อใหญ่แล้ว ก็กลับเข้าบ้านแต่งตัวใหม่
ที่สะอาดเรียบร้อยเพื่อไปเยี่ยมป่าพร เมื่อเดินทางไปได้สักครู่ น้องแก้วได้พบกับพี่
ตุ้ม ซึ่งเป็นพี่ที่รู้จักกัน จึงทักทายกันปรากฏว่าพี่ตุ้มมีเพื่อนที่กำลังป่วยอยู่ แต่ที่ตุ้มยัง
นำดอกไม้ไปเยี่ยมเพื่อนที่ป่วย น้องแก้วจึงแบ่งดอกไม้ให้ จากนั้นน้องแก้วก็เดิน
ไปเรื่อยๆ ผ่านทุ่งหญ้าและชายป่าที่ร่มรื่น น้องแก้วเดินอย่างมีความสุขจนลืมความ
เหน็ดเหนื่อย กระทั่งพบกับยายอ้ม ซึ่งได้เห็นน้องแก้วถือช่อดอกไม้มาก็นึกขึ้นได้ว่า
ตนลืมช่อดอกไม้บูชาพระ จะเดินย้อนไปตลาดอีกก็คงไม่ไหว น้องแก้วจึงแบ่งดอก
ไม้ให้ยายอ้มเพื่อบูชาพระ ยายอ้มดีใจมากและกล่าวขอใบใจ พร้อมทั้งให้พรแก่น้อง
แก้วให้จำเริญ แล้วยายอ้มก็เดินยิ้มจากไป น้องแก้วเดินจากคุณยายมาได้สักครู่ ก็
พบหนูปู้มเดินร้องไห้ผ่านมา เมื่อสอบถามจึงทราบว่าปู้มทำเงินช่อดอกไม้ของคุณแม่
หล่นหาย ทำให้ไม่สามารถช่อดอกไม้ให้คุณแม่ได้ น้องแก้วจึงนำช่อดอกไม้ที่เหลือทั้ง
หมดแก่ปู้มเพื่อนำไปให้คุณแม่ น้องแก้วจึงไม่มีดอกไม้สวยๆ เหลืออยู่อีก ขณะที่เดิน
มือเปล่าพร้อมกับคิดว่าป่าพรคงไม่โกรธ เพราะคุณแม่เคยสอนไว้ว่าการไปเยี่ยม

ด้วยความจริงใจดีกว่าเอาของราคาแพงไปฝากแต่ไม่มีความจริงใจเลย น้องแก้ว จึงล้มลงเก็บดอกหญ้าที่อยู่ริมทางเพื่อนำไปฝากป้าพร แม้ว่าดอกหญ้าจะไม่สวยเท่า ดอกไม้ในสวน แต่แสดงออกถึงความจริงใจของผู้ให้ได้ น้องแก้วเดินทางมาถึง บ้านป้าพร แล้วมอบดอกหญ้าให้พร้อมทั้งเล่าเหตุการณ์ที่ผ่านมาทั้งหมดให้ป้าพรฟัง ป้าพรยิ้มอย่างอารมณ์ดีพร้อมกับกล่าวชมเชยน้องแก้วว่าเป็นเด็กดีมีน้ำใจเอื้อเฟื้อ เผื่อแผ่ต่อคนอื่น ป้าพรรู้สึกภูมิใจในตัวน้องแก้วมาก น้องแก้วจึงเดินทางกลับบ้าน ด้วยความสุข ที่ได้ทำความดีช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นทุกข์ มีน้ำใจกับคนอื่นทั่วไปจนได้รับคำชมเชย เมื่อมาถึงบ้านคุณแม่ทราบเรื่องก็มีความดีใจและภูมิใจในตัวน้องแก้ว มาก

(สุชาดา , 2527)



แผนการฝึกที่ 2

เวลา 50 นาที

จุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรม

1. นักเรียนมีสติอยู่กับการ แสดงท่าทางประกอบเพลง "ตบแผละ" ฝึกสติโดยแสดงท่าทางประกอบได้ถูกต้องตามรูปแบบที่ครูกำหนด
2. นักเรียนมีสมาธิในการฟังนิทานเรื่อง "บุญผ้าย"
3. นักเรียนวิเคราะห์การกระทำของตัวละครว่าเป็นความเอื้อเพื่อ เพื่อแผ้วในคำไหนได้
4. นักเรียนระลึกถึงการยืนของตนเองในขณะนั้นได้ว่าตนกำลังยืนอยู่ในลักษณะใด

เนื้อหา

การฝึกควบคุมกิริยาหรือสํารวมกาย วาจา ใจ และกำหนดอริยาบถทั้ง 4 คือ ยืน เดิน นั่ง นอน เป็นพื้นฐานสำคัญของ การปฏิบัติธรรม หากเด็ก ๆ ได้รับความฝึกให้มีสติในการควบคุมกาย วาจา ใจ ในทางที่ถูกที่ควรตั้งแต่ยังเล็ก ในช่วงเวลาที่เหมาะสมเพียงวันละประมาณ 5-10 นาที จะช่วยส่งเสริมพัฒนาการด้านจิตใจและคุณธรรม ตลอดจนสติปัญญาได้อย่างดี เนื่องจากรู้จักความสงบระงับและมีสมาธิด้วยการฝึกสติภาวนาพอสมควรแล้ว

การกำหนดอริยาบถ หรือการตามดูรู้ทันการกระทำความคิดเป็นการฝึกสติให้อยู่กับตนเอง ทำให้ไม่คิดฟุ้งซ่านไปในเรื่องอื่น

ความเอื้อเพื่อแผ้วทำให้คนเรารักกัน คนที่มีความเอื้อเพื่อแผ้วมากคนก็รักมากทำอะไรก็มีผู้ยินดีช่วยเหลือ

กิจกรรม

1. ครูตัดแผนภูมิเพลง "ตบแผละ" บนกระดานดำ แล้วฝึกหัดให้นักเรียนร้องเพลงจนจำได้

2. แบ่งนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มละ 7 คน แล้วเข้าแถวตอน
ทุกคนในแถวที่ 1 จับคู่กับแถวที่ 2 (หันหน้าเข้าหากัน) ทุกคนในแถวที่ 3 จับคู่กับ
แถวที่ 4 (หันหน้าเข้าหากัน)

3. ครูทำท่าประกอบเพลงให้นักเรียนดูซ้ำ ๆ แล้วให้นักเรียนทำตาม
(ภาคผนวก)

หลังจากนั้นให้จับคู่กันทำท่าประกอบเพลงครบและ กิจกรรมนี้จะ
สร้างสมาธิและสติให้กับนักเรียนเพราะมือที่แสดงท่ากับปากที่ร้องเพลงต้องมีความ
สัมพันธ์กันถึงจะครบได้ถูกต้อง

4. ครูสนทนาซักถามนักเรียนถึงการเข้าใจความตั้งใจในการทำท่าทาง
ของเพลง แล้วสรุปว่าถ้านักเรียนมีสติรู้การกระทำในขณะนั้น คือ ใจคิดตบ ปาก
พูดว่าตบ มือก็ตบกัน กายวาจาใจครบกันเป็นหนึ่งเดียว นักเรียนจะทำท่าทางตบ
ไม่พลาดไปตลอดเพลง

ชมเชยนักเรียนที่ร้องเพลงและแสดงท่าทางได้ถูกต้อง (จิต กาย
สัมพันธ์กับปาก) แนะนำให้นักเรียนให้ฝึกกายกับจิตให้สัมพันธ์กันในชีวิตประจำวัน
เช่น จิตกำหนดว่าขาพร้อมกับเท้าที่ก้าวขาพอดี

4. ครูสรุปความสำคัญของสติ

5. ครูเล่านิทานเรื่อง "บุญผ้าย" และสนทนาซักถามถึงพฤติกรรม
ของตัวละครในเรื่อง

6. หลังจากจบเรื่อง "บุญผ้าย" แล้วให้นักเรียนยืนตรง แล้วหลับตา
นึกภาพให้เห็นท่ายืนของตนเอง หลังจากนั้นให้นักเรียนลืมตาเปลี่ยนท่าทางการยืน
ในลักษณะต่าง ๆ แล้ว หลับตานึกถึงท่ายืนของตนเองในท่านั้น ๆ เพื่อให้นักเรียน
มีสติระลึกถึงลักษณะการยืนของตนเองในขณะนั้น

สื่อการสอน

1. แผนภูมิเพลง "ตบแผละ"
2. นิทานเรื่อง "บุญผ้าย"

การประเมินผล

สังเกตจากพฤติกรรมของนักเรียนดังนี้

1. การแสดงท่าทางประกอบเพลง
2. ฟังนิทานอย่างมีสติ
3. การวิเคราะห์การกระทำของตัวละคร
4. การกำหนดอิริยาบถการยืนในท่าต่าง ๆ อย่างสงบและตั้งใจ

ภาคผนวก

1. เพลงตับแผละ (ศาสตราจารย์ อ่ำไพ สุจริตกุล)

ตับแผละ ตบแผละ ตบแผละ
 ปากใจตรงกันนั้นแผละ
 (เรามาลองฝึกกัน
 จิต กาย สัมพันธ์กับปากตบแผละ

การทำท่าทางประกอบเพลง

ท่าแบบง่าย

ตบมือ
 ตบตัก
 ตบมือ
 ตะเพียนทั้งสองมือ

ท่าแบบยาก

ตบมือ
 ตบตัก
 ตบมือ
 ตะเพียนด้วยมือขวา
 ตบมือ
 ตบตัก

คปมือ

และเพื่อนด้วยมือซ้าย

2. นิทานเรื่อง บุษย์ฝ้าย

บุษย์ฝ้าย เป็นเรื่องของเด็กผู้หญิงเล็ก ๆ คนหนึ่ง ซึ่งคุณแม่ของบุษย์ฝ้าย ชอบกินขนมบุษย์ฝ้ายมากขณะที่ตั้งท้อง เมื่อคลอดได้ลูกสาว จึงตั้งชื่อลูกสาวว่า บุษย์ฝ้าย ในวันหยุดตอนเย็น ๆ บุษย์ฝ้ายจะได้พบกับเพื่อน ๆ ที่สนามเด็กเล่น ในวันนั้น บุษย์ฝ้ายอยากเล่นชิงช้า แต่คนเล่นเต็มไปหมด บุษย์ฝ้ายจึงไปเล่นไม้ล้อ พร้อมกับคิดว่าทุกคนใจร้ายไม่ยอมให้บุษย์ฝ้ายเล่นชิงช้าบ้างเลย เมื่อบุษย์ฝ้ายเล่นไม้ล้อไปได้สักครู่ก็เริ่มเบื่อ จึงเข้าไปขอเล่นชิงช้าจากเพื่อน ๆ ซึ่งก็ไม่มีใครเลิกเล่นสักที บุษย์ฝ้ายรู้สึกไม่พอใจ โกรธที่เพื่อนไม่ยอมให้เล่นชิงช้า แต่เมื่อบุษย์ฝ้ายคิดถึงคำที่คุณแม่เคยเตือนให้บุษย์ฝ้ายรู้จักการรอคอย ต้องมีความอดทน อย่าใจร้อนถ้าใจร้อนแล้วอาจจะไม่ได้สิ่งที่ตนต้องการ บุษย์ฝ้ายจึงรอต่อไปโดยมองดูวิวทัศนียภาพด้วยความชื่นชม แต่แล้วบุษย์ฝ้ายก็ต้องสะดุ้งสุดตัว เพราะถูกตัวอะไรอย่างหนึ่งกัด เมื่อบุษย์ฝ้ายมองดูที่พื้นก็พบขนหมาตกาลังลาเสียงอาหาร บุษย์ฝ้ายมองมดเหล่านี้ด้วยความชื่นชมในความเก่งที่สามารถสร้างรังได้ใหญ่โต ซึ่งพ่อเคยบอกว่ามดเป็นสัตว์ที่มีความสามัคคี และรู้จักรับผิดชอบต่อหน้าที่ บุษย์ฝ้ายคิดว่าตนจะเป็นได้อย่างมดบ้างทั้งหมด ขอขณะที่คิดชิงช้าได้ว่างลง บุษย์ฝ้ายจึงเดินเข้าไปเล่นอย่างเบิกบานใจ เพราะสิ่งที่ตนอยากได้ก็เป็นจริง แต่เมื่อเวลาผ่านไปสักครู่ก็มีเด็กเล็ก ๆ คนหนึ่งจูงมือแม่เข้ามาในสนามและอยากนั่งชิงช้าบ้าง แต่ชิงช้าไม่ว่างเลย แม่เด็กคนนั้นก็บอกให้ลูกรอสักครู่ก่อนเพื่อให้ชิงช้าว่างลง เด็กน้อยไม่ยอมเริ่มร้องไห้จนแฉะ บุษย์ฝ้ายไม่สนใจพยายามมองไปทางอื่น พร้อมกับคิดในใจว่าเมื่ออยากเล่นก็ต้องรอสิ ตนเพิ่งเล่นเรื่องอะไรจะยอมลุกให้ง่าย ๆ แต่บุษย์ฝ้ายก็ต้องเสียสละชิงช้าให้เด็กน้อยคนนั้นนั่งได้ เพราะความสงสารที่เด็กน้อยคนนั้นร้องไห้ และถูกแม่ตี ทั้งที่บุษย์ฝ้ายเองก็ยิ่งเสียตายนั่งชิงช้าที่เพิ่งได้เล่น แต่บุษย์ฝ้ายรู้สึกสบายใจที่ได้ยินเสียงหัวเราะของเด็กน้อย บุษย์ฝ้ายเริ่มมองหาที่เล่นใหม่ สายตาก็พบกับเด็กคนหนึ่ง ซึ่งถือกล่องบริจาคเงิน เพื่อไปช่วยเหลือคนพิการ บุษย์ฝ้ายยินดีด้วยความสนใจ และคิดว่าเราเกิดมามีตา หู แขน ขา ครบสมบูรณ์ แต่ยังมีคนอื่นจำนวนมาก

น้อยที่กำลังต้องการความช่วยเหลือ เราจะช่วยเขาได้อย่างไร เมื่อคิดถึงตรงนี้ บุษย์ฝ้ายหยิบเงินออกจากกระเป๋า และตัดสินใจบริจาคเงินของตนใส่ลงในกล่อง ยอมอดกินขนมหนึ่งวัน เพื่อได้มีส่วนช่วยเหลือผู้อื่น ถึงแม้ว่ามันจะเป็นเงินเพียงเล็กน้อย แต่บุษย์ฝ้ายก็ตั้งใจ เพราะเงินบริจาคส่วนนี้เขาอาจนำไปซื้ออุปกรณ์ของใช้ ที่จำเป็นต่อคนพิการก็ได้ วันนี้บุษย์ฝ้ายมีความสุขจังเลย

(สมาใจ บุญอุรพีภิญญา, 2527)

แผนการฝึกที่ 3

เวลา 50 นาที

จุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรม

1. นักเรียนอธิบายถึงประโยชน์ของความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ได้
2. นักเรียนตัดสินใจจากสถานการณ์ที่กำหนดให้โดยเขียนการตัดสินใจลงในกระดาษที่ครูเตรียมให้ได้
3. นักเรียนยกตัวอย่างความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ที่เคยกระทำ หรือเห็นผู้อื่นกระทำได้
4. นักเรียนเขียนบันทึกการกระทำที่แสดงถึงความเอื้อเฟื้อของตนเองในชีวิตประจำวันลงในสมุดได้

เนื้อหา

ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ คือการให้สิ่งของหรือน้ำใจแก่ผู้อื่น ถึงแม้ว่าสิ่งของที่เราให้จะไม่มากนัก แต่ถ้าคิดว่าเป็นของน่ายินดีแก่ผู้รับก็ควรเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ซึ่งกันและกัน

การกระทำที่แสดงถึงความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่

1. การแบ่งปัน หมายถึง การแบ่งสิ่งที่มีอยู่เป็นส่วน ๆ แล้วแบ่งบางส่วนให้ผู้อื่นบ้างเช่น แบ่งของใช้และอื่น ๆ ให้แก่ผู้ที่ไม่มีสิ่งนั้น หรือแบ่งเมื่อคนมีสิ่งนั้นมากพอ
2. การช่วยเหลือ หมายถึง การมีส่วนช่วยเหลือตามกำลังความสามารถหรือช่วยกิจการของผู้อื่นให้สำเร็จ เช่น ช่วยครู เพื่อน หรือผู้อื่นในกรทำกิจการต่าง ๆ
3. การเกื้อกูล หมายถึง การช่วยให้ผู้อื่นได้รับสิ่งที่เขาประสงค์เช่น ให้อิมของใช้หรือหาของมาฝาก เป็นต้น
4. การจุนเจือ หมายถึง ช่วยอุดหนุนให้เขามีในสิ่งที่เขาขาดแคลน เช่น ให้อาหารหรือเสื้อผ้าแก่คนยากคน หรือส่งของใช้ให้ทหารที่ชายแดนบริจาคเงินให้คนตาบอด เด็กกำพร้า เป็นต้น

ความสำคัญและประโยชน์ของความเอื้อเพื่อเพื่อน

คนเราไม่ชอบอยู่โดดเดี่ยว อยู่ตามลำพังไม่ได้ ต้องพึ่งพาอาศัยกันและกัน ความเอื้อเพื่อเพื่อนมีความสำคัญจะทำให้คนเรารักกัน สามัคคีกัน คนใดมีความเอื้อเพื่อเพื่อนมาก คนก็รักมากทำอะไรก็มียุติช่วยเหลือ

โทษของการขาดความเอื้อเพื่อเพื่อน

ในการอยู่ร่วมกัน หากคนเราขาดความเอื้อเพื่อเพื่อนซึ่งกันและกันแล้ว การประกอบกรงานใดทั้งของตนเองและของส่วนรวมย่อมไม่เจริญก้าวหน้าไม่ประสบความสำเร็จ เช่น บังเอิญ นักเรียนลิมนาดินสอสีไประบายภาพขณะสอบนักเรียนขอยืมเพื่อน ๆ เขาก็ไม่เต็มใจให้นักเรียนยืมหรือไม่ให้ยืมเลย เพราะนักเรียนไม่เคยมีน้ำใจช่วยเหลือเขามาก่อน งานระบายสีของนักเรียนในวันสอบนั้นอาจจะไม่สำเร็จตามเวลา หรือการที่นักเรียนไม่มีน้ำใจเอื้อเพื่อเพื่อนแก่การโรงเรียนการช่วยเหลืองานบางอย่างที่นักเรียนสามารถจะทำได้เองโดยไม่ต้องให้ภารโรงมาทำที่ เช่น ช่วยเหลือทำความสะอาดห้องเรียน หน้าห้องเรียน ปิดประตูหน้าต่าง ภารโรงจะต้องเอาเวลาที่จะไปดูแลทำความสะอาดส่วนอื่น ๆ ของโรงเรียนมาทำความสะอาดห้องเรียน ปิดประตู หน้าต่างให้นักเรียน ดังนั้นโรงเรียนของนักเรียนอาจจะไม่สะอาดดีเท่าที่ควร เพราะภารโรงไม่มีเวลาดูแลและได้ทั่วถึง เป็นต้น

กิจกรรม

1. แบ่งนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่ม โดยแจกที่ติดเสื้อรูปสัตว์ (กวาง กบ ปู ปลาหมึก) ให้นักเรียนคนละ 1 อัน ให้นักเรียนติดไว้ที่อกเสื้อ ใครได้รูปสัตว์ที่เหมือนกันให้ไปรวมกลุ่มกันโดยคุณลักษณะของกลุ่มที่ครูวางไว้บนพื้น
2. เมื่อนักเรียนเข้ากลุ่มแล้ว ให้ผู้แทนกลุ่มมารับของบัตรงานจากครู และนำไปปฏิบัติ
3. ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปถึงการกระทำที่แสดงถึงความเอื้อเพื่อเพื่อนได้แก่ การแบ่งปัน การช่วยเหลือ การเกื้อกูล และการจุนเจือ

4. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่ม ยกตัวอย่างการกระทำที่แสดงถึงความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ที่นักเรียนเคยกระทำ หรือจากการเห็นผู้อื่นกระทำ กลุ่มละ 4 ตัวอย่าง

5. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่ม ยกตัวอย่างการกระทำที่แสดงถึงการขาดความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ที่นักเรียนเคยกระทำ หรือเห็นผู้อื่นกระทำ มากกลุ่มละ 4 ตัวอย่าง

6. ให้นักเรียนกลุ่มกว้างและใกล้ชิดช่วยกันคิดและเสนอประโยชน์ของความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่

7. ให้นักเรียนกลุ่มบูและบล่าหมึก ช่วยกันคิดและเสนอโทษของการขาดความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่

8. ครูเล่าสถานการณ์ประกอบภาพ แล้วให้นักเรียนตัดสินใจว่า ถ้านักเรียนอยู่ในสถานการณ์นั้นจะทำอย่างไร

9. ให้นักเรียนเขียนบันทึกการกระทำที่แสดงถึงความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ของตนเองในชีวิตประจำวัน ลงในสมุด "ฉันเป็นผู้มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่" (คุณครูผู้สอนแจกให้)

สื่อการสอน

1. ที่ติดเลือกรูปกว้าง บู บล่าหมึก ไม้
2. ชองบัตรงาน
3. สถานการณ์ประกอบภาพ

การประเมินผล

สังเกตจากพฤติกรรมของนักเรียน ดังนี้

1. อธิบายถึงประโยชน์ของความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่
2. เขียนการตัดสินใจจากสถานการณ์ประกอบภาพ
3. ยกตัวอย่างความกระทำหรือเห็นผู้อื่นกระทำ
4. เขียนบันทึกการกระทำที่แสดงถึงความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ของตนเอง

ภาคผนวก

1.4. บัตรงานเรื่องความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่

เมื่อนักเรียนอ่านบัตรงานแล้วทำตามคำสั่ง

ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ คือการให้สิ่งของหรือน้ำใจแก่ผู้อื่น ถึงแม้ว่าสิ่งของที่เราให้จะไม่มากนัก แต่ถ้าคิดว่าเป็นของนายินดีแก่ผู้รับก็ควรที่จะแบ่งปันกันไป การกระทำที่แสดงถึงความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่

1. การแบ่งปัน หมายถึง การแบ่งสิ่งที่มีอยู่เป็นส่วน ๆ แล้วแบ่งบางส่วนให้ผู้อื่นบ้าง เช่น แบ่งของใช้และอื่น ๆ ให้แก่ผู้ที่ไม่มียุ่สิ่งนั้นหรือแบ่งเมื่อตนมีสิ่งนั้นมากพอ

2. การช่วยเหลือ หมายถึง การมีส่วนช่วยเหลือตามกำลังความสามารถหรือช่วยกิจการของผู้อื่นให้สำเร็จ เช่น ช่วยครู เพื่อนหรือผู้อื่นในการทำกิจการต่าง ๆ

3. การเกื้อกูล หมายถึง การช่วยทำให้ผู้อื่นได้รับสิ่งที่เขาประสงค์ เช่น ใหยืมของใช้หรือหาของมาฝาก เป็นต้น

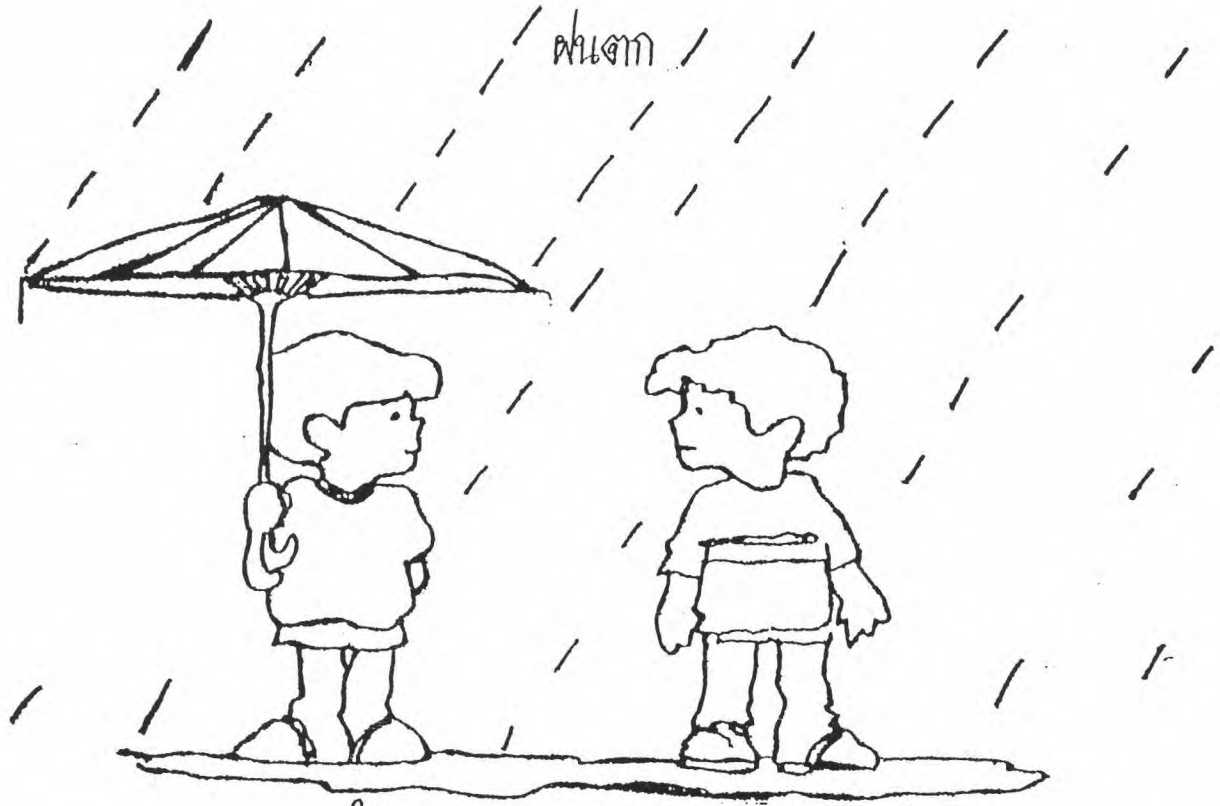
4. การจุนเจือ หมายถึง ช่วยอุดหนุนให้เขามีในสิ่งที่เขาขาดแคลน เช่น ให้อาหารหรือเสื้อผ้าแก่คนยากจน หรือส่งของใช้ให้ทหารที่ชายแดนบริจาคเงินให้คนตาบอด เด็กกำพร้า เป็นต้น

จงยกตัวอย่างความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ที่นักเรียนเคยกระทำหรือเห็นผู้อื่นกระทำ

2. สถานการณ์ (แสดงการแบ่งปัน)

เข้าวันหนึ่ง แดงกำลังจะออกไปที่ตลาดเพื่อซื้อของให้แม่แต่ฝนเกิดตกลงมาระหว่างทาง แดงมองหาที่หลบฝนก็ไม่มีเขาเหลือบไปเห็นด้า ซึ่งเป็นเพื่อนในโรงเรียนเดียวกัน กำลังเดินมาพร้อมร่มในมือ

ถ้านักเรียนเป็น ด้า นักเรียนจะทำอย่างไร?



ବନ୍ଧୁ

ବନ୍ଧୁ

แผนการฝึกที่ 4

เวลา 50 นาที

จุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรม

1. นักเรียนกำหนดอิริยาบถในการร้อยกระดุม และร้อยกระดุมได้ตามกติกาที่กำหนด
2. นักเรียนร้องเพลง "ของเธอของฉัน" ได้
3. นักเรียนเขียนบันทึกการกระทำที่แสดงถึงความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ของตนเองในชีวิตประจำวันได้

เนื้อหา

การกำหนดอิริยาบถ หรือการตามดู รู้ทันการกระทำ การคิด เป็นการฝึกสติให้อยู่กับตนเอง ท้าให้ไม่คิดฟุ้งซ่านไปในเรื่องอื่น

การกระทำที่แสดงถึงความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่

1. การแบ่งปัน หมายถึง การแบ่งสิ่งที่มีอยู่เป็นส่วน ๆ แล้วแบ่งบางส่วนให้ผู้อื่นบ้าง เช่น แบ่งของใช้และอื่น ๆ ให้แก่ผู้ที่ไม่มีสิ่งนั้น หรือแบ่งเมื่อตนมีสิ่งนั้นมากพอ
2. การช่วยเหลือ หมายถึง การมีส่วนช่วยเหลือตามกำลังความสามารถ หรือช่วยกิจการของผู้อื่นได้สำเร็จ เช่น ช่วยครู เพื่อน หรือผู้อื่นในการทำกิจการต่าง ๆ
3. การเกื้อกูล หมายถึง การช่วยให้ผู้อื่นได้รับสิ่งที่เขาประสงค์ เช่น ให้อุ้มของใช้หรือหาของมาฝาก เป็นต้น
4. การจุนเจือ หมายถึง ช่วยอุดหนุนให้เขามีในสิ่งที่เขาขาดแคลน เช่น ให้อาหารหรือเสื้อผ้าแก่คนยากจน หรือส่งของใช้ให้ทหารที่ชายแดนบริจาคเงินให้คนตาบอด เด็กกำพร้า เป็นต้น

กิจกรรม

1. แบ่งกลุ่มโดยใช้การราวงเกี่ยวก้อย วิธีการเล่น คือ ให้นักเรียนเข้าแถวเป็นวงกลม 2 วง ครูเปิดเทปเพลงราวงให้นักเรียนรำไปรอบ ๆ เมื่อเพลงหยุด ให้นักเรียนวิ่งไปเกี่ยวก้อยเพื่อนที่อยู่ฝั่งตรงกันข้ามตามคำสั่งจำนวนต่าง ๆ เช่น เกี่ยวก้อย 2, 3, 4 เป็นต้น คำสั่งสุดท้ายคือ เกี่ยวก้อย 4 เพื่อให้นักเรียนจับกลุ่มกลุ่มละ 4 คน

2. ครูแจกกระดาษให้นักเรียน แต่ละกลุ่มจะได้จำนวนกระดาษในแต่ละสีไม่เท่ากันกลุ่มละ 1 ก่อ่ง เข้ม 1 เล่ม ค้าย 1 หลอด แล้วให้นักเรียนแต่ละกลุ่มแข่งขันร้อยกระดาษในเวลาที่กำหนด (โดยครูกำหนดสีและจำนวนกระดาษที่จะต้องร้อย) กลุ่มไหนเสร็จก่อนจะเป็นผู้ชนะ

3. ให้นักเรียนเล่นเกม ประมาณ 2 เที้ยว แล้วจึงให้นักเรียนฝึกการกำหนดคิริยาบถในการร้อยกระดาษ โดยการกำหนดอิริยาบถว่า

ยกขา เมื่อ เอื้อมมือไปหยิบกระดาษ

จับ เมื่อ มือจับกระดาษ

ยกมา เมื่อ มือยกกระดาษ

ปล่อย เมื่อ ร้อยกระดาษลงไปบนเข็ม

4. ครูซักถามนักเรียนถึงข้อคิดจากการเล่นเกม

5. ครูคิดแผนภูมิเพลง "ของเธอของฉัน" บนกระดานดำแล้วฝึกให้นักเรียนร้องจนจำได้

6. ให้นักเรียนเขียนบันทึกการกระทำที่แสดงถึงความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ของตนเองในชีวิตประจำวันลงในสมุด "ฉันเป็นผู้ที่มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่"

สื่อการสอน

1. กระดาษ เข้ม ค้าย

2. แผนภูมิเพลง "ของเธอของฉัน"

การประเมินผล

สังเกตจากพฤติกรรมของนักเรียน ดังนี้

1. กำหนดอริยาบถในการร้องระคุ่ม
2. ร้องระคุ่มตามสีและจำนวนที่กำหนดให้
3. ร้องเพลง "ของ เธอของฉัน"
4. เขียนบันทึกการกระทำที่แสดงถึงความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ของตนเอง

ภาคผนวก

เพลง "ของ เธอของฉัน" (ศาสตราจารย์อ่ำไพ สุจริตกุล)

น้ำของของเธอ	นี้ของของฉัน
เราให้ด้วยกัน	เอื้อเฟื้อเจือจาน
ถนอมมาหัดดี	จะใช้ได้ไม่นาน
ทุกคนชื่นบาน	รู้จักแบ่งปัน

แผนการฝึก ที่ 5

เวลา 50 นาที

จุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรม

1. นักเรียนมีสติในการร่วมกิจกรรมเพลง "ตบและจับ" โดยแสดงท่าทางประกอบเพลงได้อย่างถูกต้อง
2. นักเรียนตัดสินใจจากสถานการณ์ที่กำหนดให้โดยเขียนการตัดสินใจลงในกระดาษที่ครูเตรียมให้ได้
3. นักเรียนร้องเพลง "เอื้อเฟื้อกัน" ได้
4. นักเรียนยืนตามเพลง "ยืนสมาธิ" ได้

เนื้อหา

การฝึกควบคุมกิริยาหรือสรวมกาย วาจา ใจ และกำหนดอิริยาบถทั้ง 4 คือ ยืน เดิน นั่ง นอน เป็นพื้นฐานสำคัญของการปฏิบัติธรรม หากเด็ก ๆ ได้รับความฝึกให้มีสติในการควบคุมกาย วาจา ใจ ในทางที่ถูกที่ควรตั้งแต่ยังเล็ก ในช่วงเวลาที่เหมาะสมเพียงวันละประมาณ 5-10 นาที จะช่วยส่งเสริมพัฒนาการด้านจิตใจและคุณธรรม ตลอดจนเสติปัญญาได้อย่างดี เนื่องจากรู้จักความสงบระงับและสมาธิด้วยการฝึกสติภาวนาพอสมควรแก่วัย

การระลึกรู้ การยืนของตนเองได้ จะฝึกสติให้อยู่กับตนเอง ไม่คิดฟุ้งซ่านไปในเรื่องอื่น ไม่เพ้อเรอทำอะไรอย่างขาดสติ

การกระทำที่แสดงถึงความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่

การช่วยเหลือ หมายถึงการมีส่วนช่วยเหลือตามกำลังความสามารถ หรือช่วยกิจการของผู้อื่นให้สำเร็จ เช่น ช่วยครู เพื่อน หรือผู้อื่นในการทำกิจการต่าง ๆ

กิจกรรม

1. ครูคิดแผนภูมิเพลง "ตบและจับ" บนกระดาน แล้วร้องเพลงให้นักเรียนฟัง 1 เที่ยว หลังจากนั้นฝึกให้นักเรียนร้องเพลงจนคล่อง

2. ให้นักเรียนเข้าแถวเป็นวงกลม 2 วง ผู้หญิงอยู่วงในผู้ชายอยู่วงนอก วงในหันหน้าออก วงนอกหันหน้าเข้า หลังจากนั้น ครูสาธิตการทำท่าทางประกอบเพลงตบและจับ แล้วให้นักเรียนทำตามจนจบเพลง และให้ขึ้นต้นเพลงใหม่อีกประมาณ 3-4 เที้ยว

3. ครูเล่าสถานการณ์ประกอบภาพ แล้วให้นักเรียนตัดสินใจว่าถ้านักเรียนอยู่ในสถานการณ์นั้นจะทำอย่างไร

4. ครูคิดแผนภูมิเพลง "เอื้อเอื้อกัน" บนกระดานดำแล้วฝึกให้นักเรียนร้องจนจำได้

5. ให้นักเรียนเข้าแถวเรียงหน้ากระดาน 2 แถว แถวละ 14 คน หลังจากนั้นให้นักเรียนหันหน้าเข้าหากัน โดยมีระยะห่างกันประมาณ 2 เมตร

6. ครูยืนตรงกลางระหว่างแถว แล้วสาธิตการทำท่าประกอบเพลง ยืนสมาธิให้นักเรียนทำตาม (ภาคผนวก)

8. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปว่า การมีสติระลึกรู้อิริยาบถในการยืนและอิริยาบถย่อยอื่น ๆ ทำให้จัดจดจ่อกับการกระทำนั้น ซึ่งนำไปสู่การมีสมาธิ

สื่อการสอน

1. แผนภูมิเพลง "ตบและจับ"
2. สถานการณ์
3. วิทยุเทป, เทปเพลงยืนสมาธิ

การประเมินผล

สังเกตจากพฤติกรรมของนักเรียนดังนี้

1. การแสดงท่าทางประกอบเพลง
2. การเขียนการตัดสินใจจากสถานการณ์ประกอบภาพ
3. การร้องเพลง "เอื้อเอื้อกัน"
4. การยืนและสงบนิ่งตามเพลง "ยืนสมาธิ"

ภาคผนวก

1. เพลง "ตบและจับ" (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ กิตติวดี บุญเชื้อ)

ตบมือกันยันดี	ด้วยไมตรีเต็มใจ
เรียงระบำร่าร่าย	โยกและส่ายไปมา
จับมือกันโดยดี	ยิ้มอีกที่เพลินตา
ได้พบกันเรีงร่า	ขออ้อลาไปพลัน

- การทำท่าประกอบ ให้ตั้งเป็นวงกลม 2 วง แล้วหันหน้ามาจับคู่กัน
- ตบมือกันยันดี = ทุกคน ตบมือ ตบตัก ตบมือ และแตะมือเพื่อน
- ด้วยไมตรีเต็มใจ = ทุกคน ตบมือ ตบตัก ตบมือ และแตะมือเพื่อน
- เรียงระบำ = ก้าวเท้าซ้ายเฉียงไปข้างหน้า พร้อมกับจับมือ
ประสานกับคู่ และโยกตัวไปทางซ้ายมือ
(แขนซ้ายงอเข้าหาคู่ มือขวาเหยียดตรง)
- ร่าร่าย = โยกตัวไปทางขวา (มือขวาเข้าหาคู่
มือซ้ายเหยียดตรง)
- โยกและส่ายไปมา = มือเท้าเอวสองข้าง แล้วโยกส่ายไปตาม
จังหวะเพลง
- จับมือกันโดยดี = ยื่นมือขวาไปจับคู่
- ยิ้มอีกที่เพลินตา = เปลี่ยนเป็นยื่นมือซ้ายออกไปจับคู่
- ได้พบกันเรีงร่า = ทุกคนยกมือซ้ายควงแขนกันท่าทำร่าเรีง แล้ว
ย่อเท้าเดินเป็นวงกลมเวียนซ้ายไปแทนที่เพื่อน
การเดินเริ่มจากเท้าขวานับไป 4 ก้าว
- ขออ้อลาไปพลัน = เปลี่ยนเป็นควงแขนขวา ย่อกลับที่เดิมแต่
ก้าวแล้วลบไปทางซ้ายมือเพื่อพบเพื่อนใหม่

2. เพลง "เอื้อเฟื้อกัน"

(สร้อย) เอื้อเฟื้อกันผูกพันไมตรี ช่วยเหลือกันสร้างสรรค์ความดี

คู่ค คู่ค คู่ คู่ค คู่ คู่ค คู่ คู่ค คู่ คู่ค คู่ คู่ค คู่ คู่ค คู่

- ช. ฉันมีขนมมาฝาก ขนมจากสมุทรปราการ ทองหยิบ ทองหยอด
ขนมตาลหวานมันจริง ๆ นะเธอ (สร้อย)
- ญ. เมื่อวานเธอไปไหนมา
- ช. คุณย่าท่านนำส่งสาร ไม่ได้ไปเยี่ยมเสียนาน เมื่อวานแวะไป
เยี่ยมท่านมา (สร้อย)
- ช. เป็นอะไรไปละน้องสาว
- ญ. บ๊อ! ทำฉันแพลงนะซี
- ช. ช่วยอุ้มเอาไหมคนดี
- ญ. อย่าเล่นที่ช่วยน้องพยาบาล (สร้อย)

3. สถานการณ์ (แสดงการช่วยเหลือ)

เจกับทัช นั่งเรียนอยู่โต๊ะติดกัน เจมีนิสัยเกเรชอบแกล้งทัชอยู่บ่อย ๆ
เมื่อวานเจเกิดไม่สบายจึงต้องขาดเรียน มีการบ้านหลายอย่างที่เจต้องทำ เขา
จึงต้องขีมสมุดจดงานจากเพื่อน

ถ้านักเรียนเป็นทัช นักเรียนจะทำอย่างไรเมื่อเจมาขีมสมุดจดงาน ?

4. การยืนสมาธิตามแบบฝึกสติภาวนาอาพา-เทคนิค

การเตรียมตัว

ครูฝึก : ให้นักเรียนจับมือกันเป็นวงกลมห่างกันสุดช่วงแขน

การสำรวจใจ

ครูฝึก : พนมมือ กล่าวคำอธิษฐาน

"ข้าพเจ้าจะฝึกสติภาวนา กำหนดอริยาบท ยืน-เดิน-นั่ง-นอน
ขอให้ข้าพเจ้าฝึกด้วยความพากเพียร อดทน จนบรรลุผลสมความปรารถนาเถิด"

- สาธุ (กัมศิระชะจรดปลายมือพนม)

ฝึกยืนสมาธิ

ครูฝึก : ทุกคนยืนตรงปล่อยแขนไว้ข้างลำตัว

- มือซ้ายยกขึ้นช้า ๆ มาวางที่หน้าท้อง
- มือขวา ยกขึ้นช้า ๆ กุมมือซ้ายไว้
- ก้มลงมองดูเท้าที่เหยียบพื้นอยู่ มองขึ้นมาถึงมือ แล้วเลื่อนขึ้นมาถึงปลายจมูก เงยหน้ามองตรง
- นึกให้เห็นหน้าตัวเอง นึกต่อขึ้นมาถึงบนกระหม่อม
- กลับตา นึกให้เห็นตัวเองกำลังยืนอยู่จากหัวลงไป ถึงมือและเท้า แล้วนึกมองขึ้นจากเท้าถึงมือ จนมาถึงกระหม่อม
- นึกลงและขึ้นอย่างช้า ๆ

(เปิดเพลงยืนสมาธิเบา ๆ หรือผู้ฝึกร้องเพลงนี้เบา ๆ 3 จบ)

5. เพลงยืนสมาธิ

มือกุมกัน
ยืนหนอ ยืนหนอ

แล้วก็ยืนตรง ตรง (ช้า)
ยืนหนอ ยืนตรง



ชื่อ _____

โรงเรียน _____



แผนที่ 6

เวลา 50 นาที

จุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรม

1. นักเรียนมีสติในการเล่นเกมยิงเรือ โดยปฏิบัติหน้าที่ของตนได้ตรงกับที่ได้รับมอบหมายและทันเวลา
2. นักเรียนช่วยกันประกอบภาพตัดต่อให้สมบูรณ์ได้
3. นักเรียนอภิปรายถึงประโยชน์ที่ได้จากการเล่นเกมภาพตัดต่อได้
4. นักเรียนสามารถยืนกำหนดอริยาบถตามเพลง "ฝึกสมาธิ" ได้

เนื้อหา

การฝึกควบคุมภริยาหรือสํารวมกาย วาจา ใจ และกำหนดอริยาบถทั้ง 4 คือ ยืน เดิน นั่ง นอนเป็นพื้นฐานของการปฏิบัติธรรม หากนักเรียนได้รับการฝึกให้มีสติในการควบคุม กาย วาจา ใจ ในทางที่ถูกที่ควรตั้งแต่วัยเด็กในช่วงเวลาที่เหมาะสม เพียงวันละประมาณ 5-10 นาที จะช่วยส่งเสริมพัฒนาการด้านจิตใจและคุณธรรมตลอดจนสติปัญญาได้อย่างดี เนื่องจากรู้จักความสงบระงับอย่างมีสมาธิด้วยการเจริญสติพอควรแก่วัย

การยืนสมาธิเป็นการฝึกสติให้ทันกับปัจจุบัน สมาธิที่เกิดขึ้นจากการยืนจะอยู่ได้นาน

กิจกรรม

1. ให้นักเรียนเข้ากลุ่ม 5 คน ตามสีของยางลบ (สีขาว, ฟ้า, เหลือง, ชมพู) ที่ครูแจกไว้ก่อนเข้าชั้นเรียน
2. ครูอธิบายการเล่นเกมยิงเรือ (ภาคผนวก)
3. สนทนาซักถามนักเรียนว่า ในเกมนี้อ่านักเรียนอยากเป็นผู้ชนะโดยพาเรือไปให้ตลอดรอดฝั่ง นักเรียนจะต้องทำอย่างไร เช่น

สนใจ ตั้งใจ

มีสติอยู่กับตัว

รู้ว่าตนเองต้องทำอะไรในขณะนั้น

ฯลฯ

และเรื่อนักเรียนถูกยิงล้มเพราะเหตุใด

ไม่สนใจการเล่น

ใจลอย ไม่ตั้งใจ ตกใจ ทำอะไรไม่ถูก

ฯลฯ

4. ครูแจกซองกิจกรรมซึ่งประกอบด้วยภาพที่แสดงพฤติกรรมช่วยเหลือ แบ่งปัน เกื้อกูล จุนเจือ ที่ตัดเป็นส่วน ๆ ให้นักเรียนกลุ่มละ 1 ซองเพื่อให้นักเรียนช่วยกันต่อภาพให้สมบูรณ์ ดังรูป



5. ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปถึงประโยชน์ที่ได้จากการเล่นเกมภาพตัดต่อ

6. ทบทวนการยืนตามเพลง "ยืนสมาธิ"

สื่อการสอน

1. ยางลบสีต่าง ๆ คือ สีขาว สีฟ้า สีเหลือง สีชมพู สีละ 5 แท่ง
2. ซองกิจกรรม ซึ่งประกอบด้วยภาพที่แสดงพฤติกรรมช่วยเหลือ แบ่งปัน เกื้อกูล จุนเจือที่ตัดเป็นส่วน ๆ
3. วิทยุเทป เทปเพลงยืนสมาธิ

การประเมินผล

สังเกตจากพฤติกรรมของนักเรียน ดังนี้

1. การมีสติในการเล่นเกมนและความรับผิดชอบต่อน้ำที่ที่ได้รับมอบหมาย
2. การประกอบภาพตัดต่อ
3. การอภิปรายถึงประโยชน์ที่ได้จากการเล่นเกมภาพตัดต่อ
4. การกำหนดปริยายบทตามเพลง "ยืนสมาธิ"

ภาคผนวก

1. เกมยิงเรือ

วิธีเล่น

1. สมมติแต่ละกลุ่มให้เป็นเรือแล้วให้ตั้งชื่อเรือของตนเอง
2. ครูให้สัญญาณเรือลำใดลำหนึ่ง เรือลำนั้นต้องปฏิบัติการโดยลูกชั้นยืนที่ละคน แล้วรีบนั่งลงให้คนถัดไปยืนขึ้นบ้าง โดย
 - คนที่ 1 ร้องว่า ข้าศึกมาแล้ว
 - คนที่ 2 ร้องว่า เตรียมยิง
 - คนที่ 3 ร้องว่า ปีก
 - คนที่ 4 ร้องว่า ปีก
 - คนที่ 5 ร้องว่า ไปยิงเรือ (เอ่ยชื่อลำอื่น)
 เรือลำใดถูกเรียกชื่อ ก็ต้องเตรียมยิงเรือลำอื่นต่อไป

กติกา

เรือลำใด พูดข้า พูดไม่ถูก (พูดผิดคำในตำแหน่งของตนเอง)

เรียกชื่อเรือผิด

ยิงผิด (เข้าไปเรือลำหนึ่งแล้วเรียกชื่ออีกลำหนึ่ง)

จะต้องเป็นเรือที่ล้ม และเรือที่เหลือลำสุดท้ายจะเป็นผู้ชนะ

แผนการฝึกที่ 7

เวลา 50 นาที

จุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรม

1. นักเรียนมีสมาธิในการร่วมกิจกรรมเพลงโดย ชื่อวัยวะต่าง ๆ ทั้งของตนเองและของเพื่อนได้ถูกต้องตามเพลง
2. นักเรียนกำหนดอิริยาบถตามเพลง "ยืนสมาธิ" ได้อย่างถูกต้องและสงบนิ่ง
3. นักเรียนกล่าวคำบูชาคุณก่อนรับประทานอาหารได้อย่างถูกต้อง
4. นักเรียนกำหนดอิริยาบถในการรับประทานอาหารและแสดงท่าตามอิริยาบถได้อย่างถูกต้อง

เนื้อหา

การฝึกควบคุมกริยาหรือสํารวมกาย วาจา ใจ และกำหนดอิริยาบถทั้ง 4 คือ ยืน เดิน นั่ง นอน เป็นพื้นฐานสำคัญของการปฏิบัติธรรม หากเด็ก ๆ ได้รับความฝึกหัดที่มีสติในการควบคุมกาย วาจา ใจ ในทางที่ถูกที่ควรตั้งแต่วัยเด็ก ใน ช่วงเวลาที่เหมาะสมเพียงวันละประมาณ 5-10 นาที จะช่วยส่งเสริมพัฒนาการ ด้วยจิตใจและคุณธรรม ตลอดจนสติปัญญาได้อย่างดี เนื่องจากรู้จักความสงบ ระวัง และมีสมาธิด้วยการเจริญสติภาวนาพอสมควรแก่วัย

การฝึกสมาธิด้วยการกำหนดอิริยาบถต่าง ๆ ของร่างกาย คือการนำ สติมาจดจ่ออยู่กับอิริยาบถของตนเอง เช่น ขณะเดิน นั่ง รับประทานอาหาร หรือขณะที่ทำกิจกรรมอื่น ๆ สามารถนำไปใช้ในชีวิตรประจำวันเป็นการฝึกสร้างสติ ไว้ควบคุมตนเองอยู่เสมอ

กิจกรรม

1. ครูคิดแผนภูมิเพลงสี่จังหวะ บนกระดาน ฝึกให้นักเรียนร้องจนคล่อง แล้วให้ทำท่าประกอบเพลง โดยในขั้นแรกให้นักเรียนชื่อวัยวะของตนเองก่อน แล้ว จึงจับคู่ชื่อวัยวะของเพื่อนตามเนื้อเพลงสี่จังหวะ (กิจกรรมนี้นักเรียนจะต้องใช้ความ

ตั้งใจอย่างมากจึงจะชี้ตามเพลงได้ถูกต้อง) หลังจากนั้นครูสนทนาซักถามนักเรียนว่า ท้ายอย่างไรนักเรียนจึงจะชี้วิยวะส่วนต่าง ๆ ตามเนื้อเพลงได้ถูกต้อง และคนที่ชี้ผิดนั้นเป็นเพราะเหตุใด

2. ทบทวนการกำหนดอริยาบถในการยืนตามเพลง "ยืนสมาธิ"

3. สนทนาซักถามนักเรียนเกี่ยวกับการรับประทานอาหารเช้า เพื่อทดสอบว่านักเรียนมีการระลึกรู้ในขณะที่รับประทานอาหารเช้า เช่น ถามว่า นักเรียนเคยสังเกตหรือไม่ว่า อาหาร 1 คำ นักเรียนเคี้ยวกี่ครั้ง อาหาร 1 คำ นักเรียนกลืนกี่ครั้ง นักเรียนเคยสังเกตรสอาหารบ้างหรือไม่

4. ครูให้นักเรียนฝึกออกเสียงกำหนดอริยาบถหยาบ ๆ ในขณะที่รับประทานอาหารเช้า อริยาบถ คือ

ยกไปตัก เมื่อ ยกมือไปตักอาหาร

ยกมาใส่ เมื่อ ตักอาหารมาใส่ปาก

เคี้ยว เมื่อ เคี้ยวอาหาร

กลืน เมื่อ กลืนอาหาร

5. ครูเตรียมขนมปัง A B C ให้นักเรียนคนละ 1 ชูต แล้วให้นักเรียนรับประทานอาหารเช้าอย่างมีสติ (ภาคผนวก)

สื่อการสอน

1. แผนภูมิเพลง "ศีรชะ"
2. วิทยุเทป, เทปเพลง "ยืนสมาธิ"
3. ขนมปัง A B C และน้ำ
4. คำกล่าวบูชาคุณก่อนรับประทานอาหารเช้า

การประเมินผล

สังเกตพฤติกรรมของนักเรียน ดังนี้

1. การชี้วิยวะของตนเองและของเพื่อน
2. การร้องเพลง และแสดงท่าประกอบเพลง "ศีรชะ"

3. การยืนและสงบนิ่งตามเพลง "ยืนสมาธิ"
4. การกำหนดอิริยาบถในการรับประทานอาหาร (ขนม)

ภาคผนวก

1. เพลงคีรีชะ (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ กิติยวดี บุญชื้อ)

คาง คิ้ว ปาก ตา หู
 จมูก คิ้ว คาง หู ปาก ตา หัว
 ปาก คาง คิ้ว ตา จมูก หู
 ปาก ตา คิ้ว ตา จมูก หู

2. การฝึกรับประทานอาหารอย่างมีสติ

ขั้นที่ 1 ก่อนรับประทานอาหาร เตรียมอาหารและน้ำวางไว้พร้อมแล้ว
 ให้นักเรียนกล่าวคำบูชาคุณ ก่อนรับประทานอาหาร ดังนี้

"ข้าพเจ้าทั้งหลาย	ขอน้อมถวาย	น้ำกับอาหาร
บูชาคุณพระ	แล้วรับประทาน	ด้วยจิตเบิกบาน
ประหยัดทันที่		
ไม่กินทิ้งขว้าง	อาหารทุกอย่าง	ประโยชน์มากมี
ขอบคุณพ่อแม่	และทุกท่านที่	บริการอย่างดี
ขอบคุณ	ขอบคุณ"	

ขั้นที่ 2 กำหนดอิริยาบถขณะรับประทานอาหาร โดยภาวนาในใจดังนี้

เห็นหนอ	-	เมื่อมองเห็นอาหารที่วางอยู่ตรงหน้า	กำหนดครึ่งเดียว
อยากกินหนอ	-	เมื่อเกิดความรู้สึกอยากรับประทาน	กำหนดครึ่งเดียว
ยกไป	-	เมื่อยกช้อนไปตักอาหาร	
ตัก (หยิบ)	-	เมื่อตัก (หยิบ) อาหาร	
มา	-	เมื่อช้อนมาใกล้ปาก	
ใส่	-	เมื่อใส่อาหารเข้าปาก	

- เคี้ยว - เมื่อเคี้ยวอาหาร
- กำหนดในใจว่า เคี้ยว ๆ ๆ ๆ
- กลืน - เมื่อกลืนอาหารลงคอ

แผนการฝึก ที่ 8

เวลา 50 นาที

จุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรม

1. นักเรียนมีสติอยู่กับการแสดงท่าทางประกอบเพลง "ตบแผละ" ฝึกสติโดยแสดงท่าทางประกอบได้ถูกต้องตามรูปแบบที่ครูกำหนด
2. นักเรียนสามารถเดินตามเพลง "เดินด้วยสติ" ได้ถูกต้อง
3. นักเรียนมีสมาธิในการฟังนิทานชาดกเรื่อง "กัณหาชาก"
4. นักเรียนสามารถตอบคำถามตามเนื้อเรื่องในนิทานได้

เนื้อหา

การฝึกควบคุมกิริยาหรือสรววมกเย วาจา ใจ และกำหนดอิริยาบถทั้ง 4 คือ ยืน เดิน นั่ง นอน เป็นพื้นฐานสำคัญของการปฏิบัติธรรม หากเด็ก ๆ ได้รับความฝึกให้มีสติในการควบคุมกาย วาจา ใจ ในทางที่ถูกที่ควรตั้งแต่วัยเล็ก ในช่วงเวลาที่เหมาะสมเพียงวันละประมาณ 5-10 นาที จะช่วยส่งเสริมพัฒนาการด้านจิตใจและคุณธรรม ตลอดจนสติปัญญาได้อย่างดี เนื่องจากรู้จักความสงบระงับและมีสมาธิด้วยการเจริญสติภาวนาพอสมควรแก่วัย

การระลึกถึงการเดินของตนได้ จะฝึกสติให้อยู่กับตนเองไม่ให้เกิดฟุ้งซ่านไปในเรื่องอื่น ไม่เผลอทำอะไรอย่างขาดสติ

กิจกรรม

1. ทบทวนเพลงและการแสดงท่าทางประกอบเพลง "ตบแผละ" ฝึกสติ
2. ให้นักเรียนเข้าแถวเรียงหน้ากระดาน 2 แถว แถวละ 14 คน หลังจากนั้นให้นักเรียนหันหน้าเข้าหากัน โดยมีระยะห่างกันประมาณ 2 เมตร
3. ครูยืนตรงกลางระหว่างแถว แล้วสาธิตการทำท่าประกอบเพลง ให้นักเรียนทำตาม

4. ให้นักเรียนจัดแถวตอน 4 แถว แถวละ 7 คน ขยายแถวโดยกางแขนออกทั้ง 2 ข้าง

5. ครูเปิดเทปเพลงยืนสมาธิ ให้นักเรียนยืนตามเพลงยืนสมาธิ และเดินตามเพลงเดินด้วยสติ โดยก่อนเดินตามเพลงครูสาธิตการเดินตามเพลงเดินด้วยสติ 1 เท้าก่อน เพื่อให้นักเรียนเดินได้ถูกต้องตามจังหวะของเพลง (ภาคผนวก)

6. ให้นักเรียนนั่งลงในท่าสบาย ครูเล่านิทานเรื่องกัณฑ์ชาดก และสนทนาซักถามถึงพฤติกรรมของตัวละครในเรื่อง

สื่อการสอน

1. แผนภูมิเพลง "เดินด้วยสติ"
2. วิทยุเทปและเทปเพลง "เดินด้วยสติ"
3. นิทานชาดกเรื่อง "กัณฑ์ชาดก"

การประเมินผล

สังเกตจากพฤติกรรมของนักเรียน ดังนี้

1. การแสดงท่าประกอบเพลง
2. ความตั้งใจเดินตามเพลง "เดินด้วยสติ"
3. การฟังนิทานอย่างสงบ และมีสมาธิ
4. การวิเคราะห์การกระทำของตัวละคร

ภาคผนวก

1. เพลง "เดินด้วยสติ"

เพลงเดินด้วยสติ

ขวา ซ้าย ขวา ซ้าย ขวา ซ้าย ขวา
พุทธัง อัมมัง สังฆัง เราเชื่อฟัง ทว่าแต่ ความดี

การฝึกการเดินด้วยสติ

ครูฝึก - ต่อก้าวกำหนดใจไว้ว่า "อยากเดินหนอ ๆ ๆ "

- ลืมตาขึ้นช้า ๆ "เห็นหนอ"

- ช้ายหัน เตรียมเดินด้วยสติ (เดินเวียนขวาตามเข็มนาฬิกา)

- ยกเท้าขวาก้าวก่อนพร้อมจังหวะเพลง

(เปิดเพลงเดินด้วยสติเบา ๆ หรือครูฝึกร้องเพลงนี้เบา ๆ 3 จบ)

3. นิทาน ชาดก "กัณหาชาดก"

ในอดีตกาล ครั้งพระเจ้าพรหมทัตครองราชสมบัติ ณ กรุงพาราณสี มีหญิงชรายากจนคนหนึ่ง อาศัยเลี้ยงชีพด้วยการแบ่งบ้านที่อาศัยอยู่ให้เป็นที่พักแก่คนเดินทางทั่วไป วันหนึ่งมีชายคนหนึ่ง ได้มาพักที่บ้านของนาง ก่อนจากไปเขาได้มอบลูกโคตัวหนึ่งให้แทนค่าที่พัก ลูกโคตัวนี้มีลักษณะที่ดีมาก หญิงชราจึงบังเกิดความเอ็นดู รับไว้ด้วยความยินดีและเรียกมันด้วยความรักว่าอัยยิกกาฬกะ หรือเจ้าโคคาฬของยาย ทุก ๆ วัน นางจะนำฟางอย่างดี พร้อมด้วยหญ้าอ่อน ๆ มาเลี้ยงเจ้าโคคาฬจนมันเติบโต มีร่างกายที่สง่างามแข็งแรง น่าเกรงขาม ยิ่งกว่านั้น เจ้าโคคานี้ยังเป็นโคที่สงบเสงี่ยมเรียบร้อย ไม่ดุร้ายเป็นที่รักของเด็กชาวบ้านมาก และมันยังเข้าใจภาษาคนอีกด้วย เจ้าโคคานี้มีความคิดที่จะตอบแทนคุณยายเล่าอยู่เสมอตั้งนั้นเมื่อมีใครก็ตามที่มีงานต้องแบกหาม มักจะเข้าไปรับจ้างทำงานชิ้นนั้นทันทีโดยการเข้าไปหาภักิริยาให้เขา รู้ ได้เงินทองข้าวของมาเท่าไรก็นำกลับมาให้ยายเล่าหมดสิ้น ความที่รู้ภาษาคนและมีพลังกำลังแข็งแรงกว่าโคทั่วไป จึงเป็นที่รู้จักกันทั้งหมู่บ้านว่า หากใครมีงานที่หนักมากโคของตนแบกหามไม่ไหวหรือมีเกวียนตกหลุมจุดไม่ขึ้นแล้วหากเจ้าโคคาฬไป จะไม่ผิดหวังอย่างแน่นอน

อยู่มาวันหนึ่งมีพ่อค้าหนุ่มนำเกวียน 500 เล่ม บรรทุกสินค้าข้ามแม่น้ำมาแต่เนื่องจากไม่ชำนาญทางจึงนำเกวียนทั้งหมดตกหล่มขึ้นฝั่งไม่ได้ แม้จะช่วยกันจุดช่วยกันลากก็ยังไม่สามารถกู้ขึ้นมาได้ พ่อค้าหนุ่มรู้สึกกังวลมากเกรงว่าสินค้าจะเปียกน้ำเสียหาย ขณะนั้นพ่อค้าหนุ่มได้มองไปเห็นโคคาฬกำลังเล็มหญ้าอยู่ ด้วยความที่เป็นผู้มีความรู้เรื่องลักษณะโคอยู่บ้าง จึงทราบว่โคคาฬเป็นโคอาชานิยก็รีบเข้าไปถามหาเจ้าของกับเด็กเลี้ยงโค เพื่อว่าจ้างให้ลากเกวียน เด็กเลี้ยงโคบอกให้

ตกลงราคากับโคคาได้เลย พ่อค้าหนุ่มจึงสนตะพายให้โคคาแล้วจูงไป แต่โคคาไม่ยอมเดิน พ่อค้าหนุ่มจึงตกลงราคาว่าจ้างให้ลากเกวียน 500 เล่มขึ้น โดยจะจ่ายค่าจ้าง 1000 กษาปณ์ โคคาจึงยอมเดินแล้วรวบรวมผละก้างที่มีอยู่ทั้งหมดจุดลากเกวียนขึ้น ถึงแม้มันจะเป็นงานที่หนักและยากแต่โคคาก็ตั้งใจทำเต็มที่เพื่อจะได้รับค่าจ้างแล้วจะนำไปให้ยายเฒ่า ยายเฒ่าจะได้พ้นจากความยากจนเสียที ในที่สุดโคคาก็สามารถนำขบวนเกวียนขึ้นมาได้ พ่อค้าหนุ่มจึงนำเงิน 500 กษาปณ์ห่อผ้าและผูกไว้ที่คอของโคคา โคคาแม้จะไม่เคยได้รับเงินมากถึง 1000 กษาปณ์ แต่ก็พอคาดคะเนได้ว่าเงิน 1000 กษาปณ์นั้นต้องมีน้ำหนักมากกว่านี้ จึงยืนขวางขบวนเกวียนไว้ พร้อมกับจ้องมองมายังพ่อค้าหนุ่มอย่างเอาเรื่อง พ่อค้าหนุ่มเห็นดังนั้นรู้สึกใจคอไม่ดีและคิดว่าเจ้าโคคาตัวนี้รู้ว่าตนให้เงินเพียงครั้งเดียว ถ้าจ่ายไม่ครบคงอดนุ่งกางเกง พ่อค้าหนุ่มจึงนำเงินเพิ่มลงไปจนครบ 1000 กษาปณ์ ตามที่ตกลงไว้ โคคาได้เงินครบ ก็วิ่งกลับบ้านนำเงินไปให้ยายเฒ่า เมื่อยายเฒ่าเห็นสภาพของโคคาที่อิดโรย ขูบซีดเหงื่อไหลโรทรมกาย นัยน์ตาแดง พร้อมกับถุงเงินที่ห้อยคอมา เต็ม ๆ ที่เลี้ยงโคแย่งกันเล่าเรื่องให้ฟัง ยายเฒ่ากอดคอโคคา ร้องไห้ด้วยความสงสาร เมื่อคลายความโศกเศร้าแล้ว ยายเฒ่าจึงรีบนำผ้าชุบน้ำอุ่นมาเช็ดตัวโคคา นำน้ำมันทาทั่วแก้มขัดยอกให้พร้อมทั้งทาน้ำและอาหารอย่างดีมาเลี้ยงโคคา เวลาผ่านไปยายเฒ่ามีฐานะดีขึ้นไม่ต้องลำบากยากแค้นดังแต่ก่อน และด้วยความรักความผูกพันที่มีต่อกันมาตลอด เมื่อยายเฒ่าและโคคาละโลกนี้ไปแล้ว ยังได้ไปช่วยเหลือเกื้อกูลอันอีกในภพชาติต่อ ๆ มา

(นิทานชาดก ของหลวงพ่อเผด็จ ทตตชีโว, 2531)

แผนการฝึกที่ 9

เวลา 50 นาที

จุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรม

1. นักเรียนมีสติอยู่กับการเดินตามเพลง "เดินด้วยสติ"
2. นักเรียนกำหนดอิริยาบถ และแสดงกายบริหารประกอบท่ายืนตามกำหนดอิริยาบถได้
3. นักเรียนนั่งในท่าต่าง ๆ และหลับตานึกถึงท่านั่งของตนเองได้อย่างสงบ
4. นักเรียนนั่งตามเพลงนั่งสมาธิได้อย่างสงบและถูกต้อง
5. นักเรียนรู้จักความเอื้อเพื่อเพื่อแผ้วในด้านกาแบ่งปัน โดยการกล่าวคำแผ่บุญกุศล
6. นักเรียนเขียนบันทึกการกระทำที่แสดงถึงความเอื้อเพื่อเพื่อแผ้วได้

เนื้อหา

การฝึกควบคุมกริยาหรือสํารวมกาย วาจา ใจ และกำหนดอิริยาบถทั้ง 4 คือ ยืน เดิน นั่ง นอน เป็นพื้นฐานสำคัญของการปฏิบัติธรรม หากนักเรียน ใดได้รับการฝึกให้มีสติในการควบคุม กาย วาจา ใจ ในทางที่ถูกที่ควร ตั้งแต่ยังเล็ก ในช่วงเวลาที่เหมาะสม เพียงวันละประมาณ 5-10 นาที จะช่วยส่งเสริมพัฒนา ด้านจิตใจและคุณธรรม ตลอดจนสติปัญญาได้อย่างดี

ความเอื้อเพื่อเพื่อแผ้ว คือ การให้สิ่งของหรือน้ำใจแก่ผู้อื่น ถึงแม้ว่าสิ่งของที่เราให้จะไม่มากนัก แต่ถ้าคิดว่าเป็นของนายินดี แก่ผู้รับ ก็ควรจะแบ่งปันกันไป

กิจกรรม

1. ทบทวนการเดินกำหนดอิริยาบถตามเพลง "เดินด้วยสติ"
2. ให้นักเรียนฝึกกายบริหารประกอบท่ายืน โดยกำหนดอิริยาบถ และท่าท่ากายบริหารตามที่กล่าวกำหนดอิริยาบถนั้น เช่น

- ยืนตรงยกแขนขึ้นสุดแขนทั้งสองข้าง แล้วก้มตัวลงเอามือแตะปลายเท้าโดยไม่ให้เข่างอ
- ยืนตรงกางขาออกเล็กน้อย กางแขนออกไปข้างลำตัว หมุนลำตัวและแขนไปทางซ้ายและขวา ประมาณ 3-4 เที้ยว

ฯลฯ

3. ให้นักเรียนนั่งในท่าสบาย แล้วให้หลับตานึกถึงท่าที่ตนนั่ง หลังจากนั้นให้เปลี่ยนลักษณะการนั่งใหม่ แล้วให้หลับตานึกถึงท่านั่งนั้น ๆ ของตนเอง ตามความเป็นจริงในขณะนั้นประมาณ 3-4 ท่านั่ง เพื่อฝึกให้นักเรียนมีสติระลึกถึงลักษณะการนั่งในขณะนั้น

4. ให้นักเรียนจัดแถว เป็นวงกลม 2 วง วงใน 10 คน วงนอก 18 คน

5. ครูสาธิต การฝึกนั่งสมาธิ แล้วให้นักเรียนทำตามครู

6. ครูเปิดเพลง "นั่งสมาธิ" ให้นักเรียนนั่งตามเพลง "นั่งสมาธิ" ประมาณ 2 เที้ยว

7. ครูกล่าวคำแม่บุญคุณหลังการนั่งสมาธิ ให้นักเรียนพูดตาม

8. สันทนาซักถามนักเรียนว่าในขณะที่หลับตานึกถึงท่านั่งของตนเอง และนั่งตามเพลง "นั่งสมาธิ" นักเรียนได้คิดถึงเรื่องใด และครูกล่าวชมเชยนักเรียนที่ตั้งใจฝึกเป็นอย่างดี

9. ครูสรุปว่า หลังจากนั่งสมาธิแล้ว นักเรียนควรแบ่งปันบุญคุณที่ได้จากการนั่งสมาธิ ให้แก่คุณพ่อ คุณแม่ ครู อาจารย์ ตลอดจนสรรพสัตว์ทั้งหลายที่ไม่มีโอกาสมาปฏิบัติสมาธิ

10. ให้นักเรียนเขียนบันทึกเรื่อง "ฉันเป็นผู้มีความเอื้อเฟื้อต่อแม่"

สื่อการสอน

1. เพลง "เดินด้วยสติ"
2. เพลง "นั่งสมาธิ"
3. คำกล่าวแม่บุญคุณ
4. วิทยุ เทป เทปเพลง "เดินด้วยสติ" นั่งสมาธิ

การประเมินผล

สังเกตจากพฤติกรรมของนักเรียนดังนี้

1. การเดินตามเพลง "เดินด้วยสติ"
2. การแสดงท่าประกอบกายบริหารทำยืนสมาธิ
3. การกำหนดอิริยาบถการนั่งในท่าต่าง ๆ
4. การนั่งตามเพลง "นั่งสมาธิ" อย่างสงบ และตั้งใจ
5. การกล่าวคำแผ่บุญกุศล (แบ่งปันแก่ผู้อื่น)
6. การเขียนบันทึกแสดงการกระทำที่เป็นความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่

ภาคผนวก

1. การฝึกเดินด้วยสติ

ครูฝึก : - ต่อบอกกำหนดใจว่า "อยากเดินหนอ ๆ"

- สี่มตาขึ้นช้า ๆ เห็นหนอ

- ช้ายหัน เตรียมเดินด้วยสติ (เดินเวียนขวาตามเข็มนาฬิกา)

- ยกเท้าขวาก้าวก่อนพร้อมจังหวะเพลง

(เปิดเพลงเดินด้วยสติเบา ๆ หรือผู้ฝึกร้องเพลงนี้เบา ๆ

3 จบ)

2. เพลง "เดินด้วยสติ"

ขวา ช้าย ขวา ช้าย ขวา ช้าย ขวา

พุทธัง อัมมัง สังฆัง เราเชื่อฟัง ทว่าแต่ ความดี

3. การฝึกนั่งสมาธิ

- กำหนดใจว่า "อยากนั่งหนอ ๆ ๆ"

- มือขวา ยกลงช้า ๆ ปล่อยลงไปข้างตัว

- มือซ้าย ยกลงช้า ๆ ปล่อยลงไปข้างตัว

- เท้าซ้าย ดอยหลัง ย่อตัวลง ลง ลง เข้าถึงพื้น

- มือซ้ายท้าวพื้น นั่ง นั่งทับขาซ้าย
- มือขวาจับข้อเท้าขวา ยกมาวางบนขาซ้าย
- มือสองข้างวางบนเข่า
- มือซ้าย ยก เข่า มา หงาย วางลงบนตัก
- มือขวา ยก เข่า มา หงาย วางลงบนมือซ้าย
- ตัวตั้งตรง ตาปิดเบา ๆ

(เปิดเพลงนั่งสมาธิเบา ๆ หรือผู้ฝึกร้องเพลงนี้เบา ๆ 3 จบ)

4. เพลง "นั่งสมาธิ" (ศาสตราจารย์อ.ไพฑูริติกุล)

นั่งขัดสมาธิให้ดี สองมือวางทับกันทันที

หลับตาตั้งตัวตรงที่ ตั้งสติให้ดี ภาวนาในใจ

พุท - โธ - พุท - โธ ยุบ - พอง - ยุบ - พอง หรือ

พุท - โธ - พุท - โธ ยุบ - พอง - ยุบ - พอง

(กำหนดพุทโธ หรือ ยุบ-พอง ต่อไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะพอ)

5. การแผ่บุญกุศล

- นั่งสมาธิกันแล้ว กำหนดในใจว่า "อยากหยุดหนอ ๆ ๆ "

- มือขวายกขึ้นช้า ๆ ค่อย ๆ แล้ววางบนเข่า

- มือซ้ายยกขึ้นช้า ๆ ค่อย ๆ แล้ววางบนเข่า

- พนมมือ กล่าวคำ แผ่บุญกุศล

"ขอแผ่กุศลให้แก่คุณพ่อคุณแม่ คุณครูอาจารย์ และผู้มีพระคุณทุกท่าน
สรรพสัตว์ทั้งหลายที่มีชีวิตวิญญาณ จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด จงได้รับ
ผลบุญจากข้าพเจ้าด้วยเถิด"

- สาธุ (ก้มศีรษะจรดปลายมือพนม)

- ลืมตาขึ้นช้า ๆ "เห็นหนอ"

แผนการฝึกที่ 10

เวลา 50 นาที

จุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรม

1. นักเรียนกำหนดอริยาบถในการนั่ง ตามเพลง "นั่งสมาธิ" ได้
2. นักเรียนกล่าวแผ่บุญกุศลซึ่งเป็นการแสดงความเอื้อเฟื้อเพื่อแผ่
ได้ถูกต้อง
3. นักเรียนกำหนดอริยาบถและแสดงท่ากายบริหารประกอบทำนั่ง
ตามกำหนดอริยาบถได้
4. นักเรียนเขียนข้อความที่แสดงถึงการตัดสินใจได้
5. นักเรียนกล่าวคาบुชาคุณต่อผู้มีพระคุณก่อนรับประทานอาหารได้
ถูกต้อง
6. นักเรียนสามารถกำหนดอริยาบถในการรับประทานอาหารได้
อย่างถูกต้อง และมีสติ

เนื้อหา

การฝึกควบคุมกริยาหรือส่วรวมกาย วาจา ใจ และกำหนดอริยาบถทั้ง 4 คือ เดิน นั่ง นอน เป็นพื้นฐานสำคัญของการปฏิบัติธรรม หากนักเรียน ได้รับการฝึกให้มีสติในการควบคุม กาย วาจา ใจ ในที่ที่ถูกต้องควร ตั้งแต่ยังเล็กในช่วงเวลาที่เหมาะสม เพียงวันละประมาณ 5-10 นาที จะช่วยส่งเสริมพัฒนาการด้านจิตใจและคุณธรรม ตลอดจนสติปัญญาได้อย่างดี เนื่องจากรู้จักความสงบระงับและมีสมาธิด้วยการเจริญสติภาวนาพอสมควรแล้ว

การทำใจให้สงบจากการนั่งสมาธิ และการกำหนดอริยาบถอย่างง่าย ๆ ทำให้จิตใจจดจ่อกับสิ่งนั้น สามารถนำไปใช้ในชีวิตรประจำวัน และช่วยให้จิตใจดี รู้จักเอื้อเฟื้อเพื่อแผ่ เช่น

1. การแบ่งปัน หมายถึง การแบ่งสิ่งที่มีอยู่เป็นส่วนๆ แล้วแบ่งบางส่วนให้ผู้อื่นบ้าง เช่น แบ่งของใช้และอื่น ๆ ให้แก่ผู้ที่ไม่มียสิ่งนั้น หรือแบ่งเมื่อตนมีสิ่งนั้นมากพอ

2. การช่วยเหลือ หมายถึง การมีส่วนช่วยเหลือตามกำลังความสามารถหรือช่วยกิจการของผู้อื่นให้สำเร็จ เช่น ช่วยครู เพื่อน หรือผู้อื่นในการทำกิจการต่าง ๆ

4. การจุนเจือ หมายถึง ช่วยอุดหนุนให้เขามีในสิ่งที่เขาขาดแคลน เช่น ให้อาหารหรือเสื้อผ้าแก่คนยากจน หรือส่งของใช้ให้ทหารที่ชายแดน บริจาคเงินให้คนตาบอด เด็กกำพร้า เป็นต้น

กิจกรรม

1. ครูตั้งตะกร้าใบไม้ 4 ชนิด ไว้หน้าห้อง ให้นักเรียนเดินกำหนดอิริยาบถออกมาหยิบใบไม้คนละ 1 ใบ เมื่อได้ครบแล้วจึงให้นักเรียนเข้ากลุ่มตามลักษณะใบไม้เป็น 4 กลุ่ม แล้ว ให้แต่ละกลุ่มเข้าแถวตอนลึกเรียงกัน 4 แถว หันหน้ามาทางหน้าห้อง
2. ทบทวนการนั่งสมาธิตามเพลง "นั่งสมาธิ"
3. ให้นักเรียนฝึกท่ากายบริหารประกอบทำนอง ด้วยการกำหนดอิริยาบถ เช่น

เหยียดขาทั้งสองข้างออกไปข้างหน้าแล้วกางขาออกเล็กน้อย ยกมือทั้งสองขึ้นสุดแขน แล้วเอื้อมมือไปแตะข้อเท้าขวา ข้อเท้าซ้าย

เหยียดขาตรงออกไปข้างหน้า ยกแขนทั้งสองขึ้นเหนือศีรษะแนบใบหู เอนลำตัวและแขนไปด้านหลัง

ฯลฯ

4. จัดอาหารให้นักเรียนได้รับประทานโดยให้นักเรียนได้ฝึกกำหนดอิริยาบถในขณะที่รับประทานอาหาร
5. ก่อนลงมือรับประทานอาหาร ให้นักเรียนทบทวนการกำหนดอิริยาบถในการรับประทานอาหารโดยออกเสียงพร้อมกัน และแสดงท่าทางประกอบ 2-3 ท่ายาว
6. ให้นักเรียนกล่าวคำบูชาคุณก่อนรับประทานอาหาร
7. ให้นักเรียนรับประทานอาหารอย่างมีสติโดยการกำหนดอิริยาบถในใจ ดังนี้

เห็นหนอ

อยากกินหนอ

ยกไป

ตัก

มา

ใส่

เคี้ยว

กลืน

สื่อการสอน

1. เพลง "นั่งสมาธิ"
2. ภาพประกอบสถานการณ์
3. แผนภูมิ คำกล่าวบูชาคุณก่อนรับประทานอาหาร
4. อาหาร

การประเมินผล

สังเกตจากพฤติกรรมของนักเรียน ดังนี้

1. การนั่งตามเพลง "นั่งสมาธิ" อย่างสงบ และถูกต้อง
2. การกล่าวคำแผ่บุญกุศลหลังการนั่งสมาธิ
3. การแสดงท่าประกอบกายบริหารประกอบทำนั่งสมาธิ
4. การเขียนบันทึกแสดงการตัดสินใจในสถานการณ์ประกอบภาพ
5. การกำหนดอริยาบถในการรับประทานอาหารอย่างมีสติและตั้งใจ

ภาคผนวก

1. เพลง "นั่งสมาธิ" (ศาสตราจารย์อาไพ สุจริตกุล)

นั่งขัดสมาธิให้ดี สองมือวางทับกันทันที
 หลับตาตั้งตัวตรงซี้ ตั้งสติให้ดี ภาวนาในใจ
 พุทโธ พุทโธ พุทโธ พุทโธ หรือ
 (ยุบ - พอง - ยุบ - พอง ยุบ - พอง)

2. สถานการณ์ (แสดงการจูนใจ)

เด็กนักเรียนคนหนึ่ง ถูกล่องรับบริจาค ยืนอยู่หน้าห้องเรียน คุณครู
 ประจักษ์บอกว่าบ้านของเขาคั้นถูกไฟไหม้ แล้วคุณครูก็เรียกเด็กคนนั้นเข้ามา
 ในห้องเรียน

หากนักเรียนนั่งอยู่ในห้องนั้นนักเรียนจะทำอย่างไร?



ชื่อ _____
โรงเรียน _____

แผนการฝึกที่ 11

เวลา 50 นาที

จุดมุ่งหมาย

1. นักเรียนร่วมกิจกรรมแบ่งกลุ่มตามเพลง "รวมเงิน" ได้
2. นักเรียนร่วมกิจกรรมโดยเล่นเกมตัดไข่ได้ถูกต้องตามที่ครูกำหนด
3. นักเรียนมีสมาธิในการฟังนิทานเรื่อง "กวางอาร์"
4. นักเรียนวิเคราะห์การกระทำของตัวละครได้
5. นักเรียนกำหนดอริยาบถในการยืน นั่ง ตามเพลง "ยืนสมาธิ" และ "นั่งสมาธิ" ได้ถูกต้อง

เนื้อหา

ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ คือ ความมีน้ำใจโอบอ้อมอารีต่อผู้อื่น แบ่งปันทรัพย์สินของ อาหาร เพื่อช่วยเหลือแก่บุคคลที่ควรให้ การกระทำที่นักเรียน แสดงความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ได้แก่ แบ่งปันของใช้ เครื่องเขียนแก่เพื่อนที่ไม่มีสิ่งนั้น ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ทำให้คนเรารักกัน คนที่มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มาก คนก็รักมาก หากอะไรก็มีผู้ยินดีช่วยเหลือ

คนที่ขาด ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ให้แก่ผู้อื่น เรียกว่าเป็นคนเห็นแก่ตัว จะไม่มีใครชอบหรือคบหาสมาคมด้วย ย่อมไม่เจริญก้าวหน้าและไม่ประสบผลสำเร็จ ในชีวิต

กิจกรรม

1. กำหนดให้นักเรียนหญิงเป็นเหรียญบาท ผู้ชายเป็นเหรียญห้าสิบบสตางค์
2. ครูร้องเพลง "รวมเงิน" แล้วให้นักเรียนจับกลุ่มตามคำสั่ง เช่น ให้นักเรียนจับกลุ่มให้ได้เงิน 3 บาท คำสั่งสุดท้ายคือ ให้นักับกลุ่มกันให้ได้เงิน 4.50 บาท โดยทุกกลุ่มจะต้องมีเหรียญห้าสิบบสตางค์ 3 เหรียญ

(นักเรียนทั้งหมดเป็นหญิง 15 คน ชาย 13 คน จะได้นักเรียนทั้งหมด 4 กลุ่ม กลุ่มละ 6 คน มีกรรมการ 2 คน และคนจัดอุปกรณ์การเล่นเกม 2 คน)

3. ให้แต่ละกลุ่มเข้าแถวตอนลึก 4 แถว แต่ละแถวห่างกันประมาณ 1 เมตร
4. จัดอุปกรณ์การเล่นตามรูป



5. ครูเป่านกหวีดให้สัญญาณเริ่มต้นเล่น โดยหัวแถวของแต่ละกลุ่มไขว้ข้อตักไข่จากจุดเริ่มเดินไปยังจุดที่กำหนดเพื่อวางไข่ลงในจวน ณ จุดที่กำหนด แล้วเดินนำข้อมมาตักไข่ฟองต่อไปให้ คนที่ 2 ซึ่งถือข้อมรออยู่แล้วนำไข่ไปยังจุดที่กำหนด ทำอย่างนี้ไปเรื่อย ๆ กลุ่มไหนเสร็จก่อน โดยที่ไข่ไม่ตกเป็นฝ่ายชนะ

6. เมื่อการแข่งขันสิ้นสุดแล้วครูสนทนาซักถามนักเรียนว่า ถ้านักเรียนตั้งใจทำ มีใจจดอยู่กับการทำงาน (ตักไข่) แล้ว ผลจะเป็นอย่างไร เช่น

ทำงานไม่พลาด

ได้ผลงานดี

ไม่ปล่อยใจคิดเรื่องอื่น

มีสติอยู่กับตัว ไข่ต้มจะตกก็รู้ และรู้ทุกอย่างที่กำลังกระทำอยู่เสมอ

7. ครูเล่านิทานเรื่อง "กวางอาร์" ให้นักเรียนฟัง
8. ครูและนักเรียนร่วมกันวิเคราะห์พฤติกรรมของตัวละครในนิทาน
9. ทบทวนการยืนและนั่งสมาธิตามเพลง "ยืนสมาธิ" และ "นั่งสมาธิ"

สื่อการสอน

1. แผนภูมิเพลง "รวมเงิน"
2. นิทานเรื่อง "กวางอารี"
3. อุปกรณ์ประกอบเกมตัดไม้ (ไม้แก่ จาน 7 ใบ, ช้อน 7 คัน ไม้
ไม้ดัด 28 พอง

การประเมินผล

สังเกตจากพฤติกรรมของนักเรียน ดังนี้

1. การร่วมกิจกรรมในการแบ่งกลุ่ม ตามเพลง "รวมเงิน" ตามที่ครู
กำหนด
2. การร่วมกิจกรรมการเล่นเกม
3. การมีสมาธิในการฟัง นิทานเรื่อง "กวางอารี"
4. การวิเคราะห์ตัวละครว่า แสดงความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ด้านใด
5. การแสดงอิริยาบถการยืนและการนั่งสมาธิ

ภาคผนวก

1. เพลง "รวมเงิน"

รวมเงิน รวมเงินให้ดี รวมกันวันนี้อย่าให้มีผิดพลาด

ผู้หญิงนั้นเป็นเหรียญบาท (ห้า) ผู้ชายเก่งกาจเป็น 50 สตางค์

2. นิทานเรื่อง "กวางอารี"

ณ ป่าใหญ่ชายแดนประเทศไทย มีกวางฝูงหนึ่งอาศัยอยู่ กวางอารีเป็น
กวางตัวหนึ่งในฝูงนี้ที่มีน้ำใจเอื้ออารีต่อสัตว์อื่น

อยู่มาวันหนึ่งมดแดงขอมมาอาศัยอยู่บนเขา กวางอารีก็ยินดี แมงมุมก็มา
ครอบครัวยู่ด้วย รวมทั้งนกเอี้ยงซึ่งมาขอทำรังบนเขากวางอารี ต่อมาไม่นาน
ก็มีกระรอกวัยรุ่นอีก 5 ตัว มาอยู่เพิ่มเติมอีก กวางอารีเริ่มรู้สึกรำคาญเมื่อ
กระรอก 2 ตัว เดินไปมาบนหลังกวางอารีเมื่อกวางอารีต่อว่า กระรอกและลูก

ขณะนี้คนหนึ่ง ก็กล่าวหาว่ากวางอารีไร้หน้าใจไม่ต้อนรับแขก

กวางอารีเดินผ่านเต้า เต้าไม่เคยขึ้นที่สูงเลยได้ขอขึ้นไปอยู่บนหัวของ กวางอารีอีก กวางอารีอนุญาตและตั้งใจว่าจะไม่รับใครอีกแล้ว แต่ก็ใจอ่อนเมื่อ พบลูกกระต่ายหลงทางนั่งร้องไห้อยู่ริมทาง กวางอารีสงสารจึงยอมให้กระต่ายขึ้น มาอีกตัวแต่เมื่อพบแม่กระต่ายแทนที่ลูกกระต่ายจะลาจากไปลูกกลับชวนแม่กระต่าย ขึ้นมาบนเขากวางอารี แม้ว่ากวางอารีจะบอกว่าหนักจนจะเดินไม่ไหว แต่แม่ กระต่ายก็ขึ้นมาบนเขากวาง

วันหนึ่งมีเสียงปึงดังขึ้น กวางอารีบอกให้สัตว์ทั้งหลายรีบหนีไปซ่อน แต่สัตว์เหล่านั้นก็ไม่ยินยอม กวางอารีขอให้สัตว์ทุกตัวลงคะแนนเสียง ซึ่งปรากฏ ว่ามีหนึ่งเสียงที่ยอมให้กวางอารีหนีไปตัวเดียว แต่อีกห้าร้อยยี่สิบเอ็ดเสียงที่ขอให้ กวางอารีนำพวกเขาหนีไปด้วย

กวางทั้งฝูงหนีไปได้อย่างรวดเร็ว ยังคงมีแต่กวางอารีที่อยู่ข้างหลัง เสียงปึงดังเข้ามาใกล้ทุกทีที่กวางอารีเห็นประกายไฟของกระสุนปืนผ่านสายตามัน รู้สึกหมดหวัง แต่แล้วกวางอารีก็นึกถึงธรรมชาติของกวางได้ กวางอารีเร่งฝีเท้า เร็วขึ้น และสลัดเขอันยาวแก้งก้างทิ้งทันที กวางอารีรับว่ายานี้หนีไปพร้อมกับเพื่อน ๆ นายพรานเมื่อพบเขากวาง ซึ่งเป็นสิ่งที่พวกเขาต้องการแล้วก็ไม่ติดตามกวางไป พวกเขาจับสัตว์ทั้งหมดที่อยู่บนเขาและจัดให้พวกมันอยู่บนเขากวางเหมือนเดิม

(สมบูรณ คิงขมานันท์, 2523)

แผนการฝึกที่ 12

เวลา 50 นาที

จุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรม

1. นักเรียนกำหนดคิริยาบถในการยืน สมาธิ เดิน ด้วยสติและนั่งสมาธิได้ถูกต้อง
2. นักเรียนกล่าวคำแผ่บุญกุศลได้ถูกต้อง
3. นักเรียนแต่งนิทานเกี่ยวกับความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ได้กลุ่มละ 1 เรื่อง
4. นักเรียนแสดงบทบาทสมมติตามนิทานที่แต่งได้
5. นักเรียนเขียนบันทึกเกี่ยวกับการกระทำของนักเรียนที่แสดงถึงความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ได้

เนื้อหา

การกำหนดคิริยาบถโดยการยืนสมาธิ เดินด้วยสติ และนั่งสมาธิเป็นพื้นฐานของการปฏิบัติธรรม การฝึกกำหนดคิริยาบถจะช่วยส่งเสริมพัฒนาให้ผู้ฝึกมีจิตใจสงบไม่ฟุ้งซ่าน ตลอดจนมีสติปัญญาดี

การแผ่บุญกุศล เป็นการแบ่งปันบุญกุศลที่เกิดจากการปฏิบัติสมาธิให้กับบุคคลและสรรพสัตว์ทั้งหลายที่ยังไม่มีโอกาสได้ปฏิบัติสมาธิ

กิจกรรม

1. แจกที่ติดเสื้อรูปผลไม้ให้นักเรียนคนละ 1 อัน ให้นักเรียนติดไว้ที่หน้าอกเสื้อ
2. แบ่งนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มละ 7 คน โดยให้นักเรียนเข้ากลุ่มตามที่ติดเสื้อรูปผลไม้ที่ครูแจกในกิจกรรมข้อ 1
3. ทบทวนการยืนสมาธิ เดินด้วยสติ นั่งสมาธิ
4. ให้นักเรียนกล่าวคำแผ่บุญ (แบ่งปัน) กุศล หลังจากที่นั่งสมาธิ
5. ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันแต่งนิทานเกี่ยวกับความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่กลุ่มละเรื่อง และแสดงบทบาทสมมติตามนิทานที่นักเรียนแต่งขึ้น

6. ให้นักเรียนเขียนบันทึกเรื่อง "ฉันเป็นผู้มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่"

ลงในสมุด

สื่อการสอน

ที่ติดเสีอรูปผลไม้ กล้วย มะม่วง แอปเปิ้ล ชมพู ชนิตละ 7 อัน
 คำแผ่บุญกุศล

การประเมินผล

สังเกตจากพฤติกรรมของนักเรียน ดังนี้

1. การกำหนดอริยาบทในการยืนสมาธิ เดินด้วยสติ และนั่งสมาธิ
2. การกล่าวคำแผ่บุญกุศล
3. การให้ความร่วมมือในการทำงานกลุ่ม
4. การเขียนบันทึกแสดงถึงความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ของนักเรียน

แผนการฝึกที่ 13

เวลา 50 นาที

จุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรม

1. นักเรียนมีสติในการร่วมกิจกรรมเพลง โดยแสดงท่าทางประกอบเพลง "จ๋า จ๋า ลืม ลืม" ได้ถูกต้อง
2. นักเรียนยืนกำหนดอิริยาบถ ฝึกเดินจงกรม ย่อตัวนั่งขัดสมาธิ และนั่งสมาธิกำหนดอาการเคลื่อนไหวที่ห้อง ได้ถูกต้อง
3. นักเรียนกล่าวคำแผ่บุญกุศล (แบ่งปันบุญกุศล) ได้ถูกต้อง
4. นักเรียนกำหนดอิริยาบถและแสดงกายบริหารประกอบทำป็นและนั่งสมาธิได้

เนื้อหา

การฝึกควบคุมกริยาหรือสรวรวมกาย วาจา ใจ และกำหนดอิริยาบถทั้ง 4 คือ ยืน เดิน นั่ง นอน เป็นพื้นฐานของการปฏิบัติธรรม หากนักเรียนได้รับการฝึกให้มีสติในการควบคุมกาย วาจา ใจ ในทางที่ถูกที่ควร ตั้งแต่ยังเล็กในช่วงเวลาที่เหมาะสม เพียงวันละประมาณ 5-10 นาที จะช่วยส่งเสริมพัฒนาการด้านจิตใจและคุณธรรม ตลอดจนสติปัญญาได้อย่างดี เนื่องจากรู้จักความสงบ ระวัง และมีสมาธิด้วยการเจริญสติพอควรแก่วัย

การเดินสมาธิ (จงกรม) เป็นการฝึกสติให้ทันกับปัจจุบันสมาธิที่เกิดจากการเดินจะอยู่ได้นาน

กิจกรรม

1. ครูคิดแผนภูมิเพลง "จ๋า จ๋า ลืม ลืม" บนกระดานหลังจากนั้นครูร้องเพลงให้นักเรียนฟังและให้นักเรียนร้องตามจนคล่อง
2. ให้นักเรียนเข้าแถวเรียงหน้ากระดาน 2 แถว แถวละ 14 คน หลังจากนั้นให้นักเรียนหันหน้าเข้าหากัน โดยมีระยะห่างกันประมาณ 2 เมตร

3. ครูยืนตรงกลางระหว่างแถว แล้วสาธิตการทำท่าทางประกอบ เพลง "จา จา ลืม ลืม"

4. ผี๊กเดินกำหนดอิริยาบถ (เดินจงกรม) โดยให้นักเรียนได้ปฏิบัติ ด้วยการกำหนดขวา -ยก-เหยียบ ข้าย-ยก-เหยียบ ไปพร้อม ๆ กัน

5. ให้นักเรียนผี๊กหัดการนั่งสมาธิ โดยการกำหนดอิริยาบถดังนี้ (นักเรียนอยู่ในลักษณะยืน)

กำหนดในใจว่า "อยากนั่งหนอ ๆ ๆ"

มือขวา ยกลงซ้าย ๆ บ่อยลงไปข้างตัว

มือซ้าย ยกลงซ้าย ๆ บ่อยลงไปข้างตัว

เท้าซ้าย กอຍหลัง ย่อตัวลง ลง ลง เข้าถึงพื้น

มือซ้ายท้าวพื้น นั่ง นั่งทับขาซ้าย

มือขวาจับข้อเท้าขวา ยกมาวางบนขาซ้าย

มือสองข้างวางบนเข่า

มือซ้าย ยก เข้า มา หงายขวางบนตัก

มือขวา ยก เข้า มา หงายขวางลงบนมือซ้าย

ตัวตั้งตรง ตาปิดเบา ๆ

6. ให้นักเรียนนั่งตามเพลง "นั่งสมาธิ" แล้วนั่งสมาธิอย่างสงบ ประมาณ 5 นาที

7. นักเรียนกล่าวแผ่บุญกุศลหลังจากนั่งสมาธิ (ภาคผนวก)

8. ให้นักเรียนทากายบริหารประกอบทำยืน ด้วยการกำหนดอิริยาบถ เช่น

ยืนตรงขาชิดกัน ยกมือทั้งสองขึ้นสุดแขน แล้วค่อย ๆ ก้มลงเอา มือแตะปลายเท้า โดยให้เข่าตึงไม่งอขา

ยืนตรงขาชิดกันปรบมือทั้งข้างหน้า ข้างหลังสลับกัน 10 ครั้ง

ฯลฯ

กายบริหารประกอบทำนั่ง เช่น

เหยียดขาทั้ง 2 ข้างออกไปข้างหน้าแล้วกางแขนออกเล็กน้อยยกมือทั้งสองขึ้นสุดแขน แล้วเอื้อมมือไปแตะข้อเท้าขวา ข้อเท้าซ้าย

เหยียดขาตรงออกไปข้างหน้า ยกแขนทั้งสองขึ้นเหนือศีรษะแนบใบหู
เอนลำตัวและแขนไปด้านหลัง

สื่อการสอน

1. แผนภูมิเพลง "จ๋า จ๋า ลืม ลืม"
2. เพลง "นั่งสมาธิ"

การประเมินผล

สังเกตจากพฤติกรรมของนักเรียน ดังนี้

1. การแสดงท่าประกอบเพลง "จ๋า จ๋า ลืม ลืม"
2. การกำหนดอิริยาบถในการเดินจงกรม
3. ความตั้งใจในการกำหนดอิริยาบถในการยืน และนั่ง
4. การแสดงท่ากายบริหารประกอบทำยืนและนั่งสมาธิ

ภาคผนวก

1. เพลง "จ๋า จ๋า ลืม ลืม"

จ๋า จ๋า จ๋า	บอกให้จ๋าทำไมจึงลืม
ลืม ลืม ลืม	บอกให้ลืมทำไมจึงจ๋า
แหม ช่างน่าช้ำ	บอกให้จ๋าทำไมจึงลืม
แหม ช่างน่าช้ำ	บอกให้ลืมทำไมจึงจ๋า

การแสดงท่าทางประกอบเพลง

จ๋า จ๋า จ๋า บอกให้จ๋าทำไม = ก้าวมือแล้วใช้นิ้วชี้ชี้ที่ขมับทั้งสองข้าง
ตามจังหวะเพลง จำนวน 6 ครั้ง

จึงลืม = มือทั้งสองข้างอยู่ในตำแหน่งเดิม
แต่แบมือหงายออกตามจังหวะเพลง
จำนวน 1 ครั้ง

ลิ้ม ลิ้ม ลิ้ม บอกให้ลิ้มทำไม	= มือแบลักษณะหงายออกตามจังหวะ
จึงจำ	เพลง จำนวน 6 ครั้ง
แหมช่างน่าขำ	= มือขวาเท้าเอว มือซ้ายชี้ไปข้าง
	หน้าจำนวน 3 ครั้ง
บอกให้จำทำไมจึงลิ้ม	= มือชี้ที่ขมับเช่นเดิม จำนวน 3
	ครั้ง และหงายมือออก จำนวน
	1 ครั้ง
แหมช่างน่าขำ	= ท่าในลักษณะเดิม
บอกให้ลิ้มทำไมจึงจำ	= มือกางออก 3 ครั้ง และชี้ที่ขมับ
	1 ครั้ง

2. คาแม่บุญคุณ (ศาสตราจารย์ อาไพ สุจริตกุล)

"ขอบุญคุณในการฝึกสมาธินี้ ช่วยให้อาพเจ้ามีสติสัมปชัญญะ เป็นคนดี มีปัญญา อापเจ้าขออุทิศกุศลให้แก่บิดามารดา ครูอาจารย์ และผู้มีพระคุณ ตลอดจน สัตว์ทั้งหลายที่มีชีวิตวิญญาน จงเป็นสุขเป็นสุข เกิดจงได้รับผลบุญจากอาพเจ้า ด้วยเถิด"

แผนการฝึกที่ 14

เวลา 50 นาที

จุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรม

1. นักเรียนร้องเพลง "บูชาผู้มีพระคุณ" ได้ถูกต้อง
2. นักเรียนแสดงท่าการนอนแบบสี่เหลี่ยมได้ถูกต้อง
3. นักเรียนกำหนดอิริยาบถตามเพลง "นอนกับสติ" ได้อย่างถูกต้อง
4. นักเรียนมีสมาธิในการฟังนิทานเรื่อง "ช้างน้อยใจอารี"
5. นักเรียนวิเคราะห์การกระทำของตัวละครในเรื่อง "ช้างน้อยใจอารี" ได้
6. นักเรียนเขียนบันทึกเกี่ยวกับการกระทำของนักเรียนที่แสดงถึงความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ได้

เนื้อหา

การฝึกควบคุมกริยาและการกำหนดอิริยาบถทั้ง 4 คือ ยืน เดิน นั่ง นอน เป็นพื้นฐานของการปฏิบัติธรรม การกำหนดอิริยาบถตามเพลง "นอนกับสติ" จะช่วยให้ผู้ฝึกมีจิตใจสงบไม่ฟุ้งซ่าน เมื่อนอนหลับแล้วตื่นขึ้นมาจะรู้สึกสดชื่นแจ่มใส การกล่าวแผ่บุญกุศล เป็นการแบ่งปันบุญกุศลที่เกิดจากการปฏิบัติสมาธิให้กับบุคคลและสรรพสัตว์ทั้งหลายที่ยังไม่มีโอกาสได้ปฏิบัติสมาธิ

การกล่าวคาบुชาคุณ เป็นการแสดงถึงความกตัญญูตเวทีต่อผู้มีพระคุณ

กิจกรรม

1. ให้นักเรียนเข้ากลุ่ม 8 คน ตามลักษณะของดินสอ (สี่เหลี่ยม, สี่แฉก, สี่เหลี่ยม, สี่มุม) ที่ครูแจกให้ก่อนเข้าชั้นเรียน แล้วให้แต่ละกลุ่มเข้าแถวตอนลึกเรียงกัน 4 แถว หันหน้ามาทางหน้าห้อง
2. ครูตีตบแผนภูมิเพลง "บูชาผู้มีพระคุณ" บนกระดานหลังจากนั้น ครูร้องเพลงให้นักเรียนฟัง และให้ร้องตามจนคล่อง

3. ครูเรียกนักเรียนชายออกมา 1 คน ให้สาธิตการนอนในท่าสบายของตนเอง และการนอนในท่าสี่เหลี่ยมศาสตร์ หลังจากนั้นให้นักเรียนทุกคนแสดงท่าการนอนแบบสี่เหลี่ยมศาสตร์ โดยก่อนอื่นให้นักเรียนพับเพียบขาซ้ายทับขาขวา แล้วค่อย ๆ เอียงตัวลงนอนทางด้านขวามือ ให้ขาซ้ายทับขาขวา

4. ให้นักเรียนเขียนบันทึกการกระทำที่แสดงถึงความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ของนักเรียน ทั้งขณะที่อยู่ที่บ้านและที่อยู่โรงเรียน

5. ครูเปิดเพลง "นอนกับสติ" ให้นักเรียนได้ฝึกนอนตามเพลงอีกครั้ง แล้วแนะนำให้นักเรียนหาไปปฏิบัติที่บ้าน

6. ครูเล่านิทานเรื่อง "ช้างน้อยใจอารี" ให้นักเรียนฟัง

7. ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายถึงพฤติกรรมของตัวละครในนิทาน

สื่อการสอน

1. ดินสอ ไม้แท่ง สีแดง สีเหลือง สีเขียว สีชมพู สีละ 7 แท่ง
2. แผนภูมิเพลง "บูชาผู้มีพระคุณ"
3. เทปเพลง "นอนกับสติ"
4. นิทานเรื่อง "ช้างน้อยใจอารี"

การประเมินผล

สังเกตจากพฤติกรรมของนักเรียน ดังนี้

1. การร้องเพลงบูชาผู้มีพระคุณ
2. การแสดงท่านอนแบบสี่เหลี่ยมศาสตร์
3. การกำหนดอิริยาบถตามเพลง "นอนกับสติ"
4. การตั้งใจฟังนิทานอย่างมีสติ
5. การวิเคราะห์การกระทำของตัวละครในเรื่อง "ช้างน้อยใจอารี"
6. การบันทึกการกระทำที่แสดงถึงความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ของนักเรียน

ภาคผนวก

1. ผีกลนอนกับสติ

- ครูฝึก - ให้นักเรียนนั่งพับเพียบ ขาช้ายทับขาขวา
- พนมมือ สวดมนต์ ตามเสียงเพลง

เพลงบูชาผู้มีพระคุณ

พุทธัง วันทามิ อัมมัง วันทามิ สังฆัง วันทามิ

พวกหนู บูชารัตนตรัย หนูไหว้พระพุทธรูป ไหว้พระธรรม พระสงฆ์
คุณพ่อ คุณแม่ คุณครู อาจารย์ ผู้มีคุณทุกท่าน หนูจะเป็นคนดี

- กราบ
- มือซ้าย ยกมาวางที่ท้อง
- มือขวา ทำวสัน เตரியมเอนตัวนอนพร้อมเสียงเพลง
(เปิดเพลงนอนกับสติเบา ๆ หรือผู้ฝึกร้องเพลงนี้เบา ๆ 1 จบ)
ร้องซ้ำแล้วๆ เฉพาะ ทุบ-พอง-ยุบ-พอง-ยุบ-พอง-ยุบ จนเด็กหลับ)

เพลงนอนกับสติ

ตัวเอนลง	มือทำวลงถึงนอน
หลับตาลงนึกดูก่อน	เวลานอนเคลื่อนไหวตรงพุง
ยุบ พอง ยุบ	พอง ยุบ พอง ยุบ
พอง ยุบ ใจ	จน นอน หลับ ไป
ยุบ พอง ยุบ	พอง ยุบ พอง ยุบ

2. ข้างน้อยใจอารี

ในป่าแห่งหนึ่ง มีข้างน้อยเขือกหนึ่งอาศัยอยู่ ข้างน้อยเขือกนั้นใจดี มีนิสัยชอบช่วยเหลือผู้อื่นอยู่เสมอ วันหนึ่งขณะที่ข้างน้อยเขือกนี้ เดินเที่ยวเล่นก็พบ กวางน้อยตัวหนึ่งอยู่ใต้ต้นไม้ใหญ่ ข้างน้อยเขือกจึงถามกวางน้อยว่ามาทำอะไรที่นี่ ซึ่ง กวางก็ตอบว่าตนมาหายอดไม้กิน แต่ยอดไม้อยู่สูงเกินไป ทำให้ไม่สามารถกินได้

ข้างน้อยได้ยินเช่นนั้นจึงช่วยเหลือโดยข้างวงยาว ๆ ของตนหักเอายอดไม้อ่อน ๆ
 ๑ หักวางน้อยได้กิน กวางน้อยรู้สึกซาบซึ้งในน้ำใจของข้างน้อย จึงพร้อมที่จะตอบ
 แทนน้ำใจในภายหลัง เมื่อข้างน้อยได้ช่วยเหลือกวางน้อยแล้ว ก็ได้ออกเดินเที่ยว
 เล่นต่อจนกระทั่งมาถึง เชิงเขาแห่งหนึ่ง ได้พบสุนัขจิ้งจอกกำลังตันทันไม้อยู่เพียง
 ตัวเดียวจึงสอบถามสุนัขจิ้งจอกมาตันทันไม้ทำไม สุนัขจิ้งจอกก็ตอบว่าเมื่อคืนฝนตก
 หนักลมพัดแรงมากทำให้ต้นไม้ล้มลงมาขวางปากถ้ำ ทำให้ต้นไม้ไม่สามารถเข้าไปได้
 จึงต้องตันทันไม้ ออกแต่ต้นไม้มีหนักมาก สุนัขจิ้งจอกจึงขอความช่วยเหลือจากข้าง
 น้อย ซึ่งข้างน้อยก็ให้ความช่วยเหลืออย่างเต็มที่ จากนั้นข้างน้อยก็เดินเล่นมาถึง
 ทุ่งหญ้า พบลูกสิงโตกำลังนั่งซุกอยู่ในกอหญ้าจึงเข้าไปถามว่า สิงโตมานั่งทำอะไร
 ที่นี่ ลูกสิงโตตอบว่า ตนกำลังจัดที่นอนแต่ทำไมยังงั้นพื้นดินตรงนี้ก็ไม่นุ่ม เดินย่ำมาตั้ง
 แต่เข้าแล้วแต่ก็ยังเหมือนเดิม ขอให้ข้างน้อยช่วยเหลือตน ข้างน้อยก็ให้ความ
 ช่วยเหลือ โดยเดินย่ำไปรอบพื้นที่นั้นจนได้ที่นอนที่อ่อนนุ่มแล้ว ข้างน้อยก็เดินทาง
 ต่อไป ขณะเดินผ่านต้นไม้ต้นหนึ่งข้างน้อยเห็นสิ่งหนึ่งร้องให้อยู่บนกิ่งไม้ ก็สอบถาม
 ได้ความว่าสิงน้อยตัวนี้หลงทางกลับบ้านไม่ถูก ข้างน้อยรู้จักบ้านของสิงน้อยตัวนี้จึง
 ช่วยบอกทางกลับบ้านส่วนข้างน้อยคงเดินเที่ยวเล่นต่อไป แต่พอเดินไปได้ระยะ
 หนึ่งความเผอเรอทำให้เหยียบเอาหลุมตักสัตว์ซึ่งทิ้งลึกทั้งชั้น ข้างน้อยหาทางขึ้น
 ไม่ได้ จึงร้องขอความช่วยเหลือเสียงดังลั่นป่า สัตว์ที่ซึ่งได้แก่ กวางน้อย สุนัข
 จิ้งจอก ลูกสิงโต และลิง ต่างพากันมาดูและร่วมมือกันให้ความช่วยเหลือข้างน้อย
 โดยช่วยกันหากิ่งไม้มาโยนลงหลุม ภายในหลุมจึงเต็มไปด้วยกิ่งไม้ข้างน้อยใหญ่กองทับ
 กันจนถึงปากหลุม ข้างน้อยจึงไต่ขึ้นมาจากหลุมตักสัตว์ด้วยความปลอดภัย ตั้งแต่นั้น
 มาสัตว์ทุกตัวก็สาบานเป็นเพื่อนรักกัน และช่วยเหลือซึ่งกันและกันตลอดไป

(วีรศักดิ์ สังสนา, 2527)

แผนการฝึกที่ 15

เวลา 50 นาที

จุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรม

- ถูกต้อง
1. นักเรียนนั่งขัดสมาธิโดยการกำหนดอริยาบถตามที่ครูกำหนดให้ได้
 2. นักเรียนนั่งสมาธิอย่างสงบตามเพลง "นั่งสมาธิ" ได้
 3. นักเรียนกล่าวคำแผ่บุญกุศลได้อย่างถูกต้อง
 4. นักเรียนนอนอย่างมีสติตามเพลง "นอนกับสติ" ได้
 5. นักเรียนบอกข้อคิดที่ได้จากการเล่นเกมเก็บส้มได้
 6. นักเรียนกล่าวคำบูชาคุณได้ถูกต้อง
 7. นักเรียนสามารถกำหนดอริยาบถในการรับประทานอาหารได้ถูกต้อง

เนื้อหา

การนั่งสมาธิ การนอนกับสติและการกำหนดอริยาบถในการรับประทานอาหารเป็นการควบคุมกิริยา หรือสสารวมกาย วาจา ใจ ซึ่งเป็นพื้นฐานของการปฏิบัติธรรมหากนักเรียนได้ ฝึกให้มีสติในการควบคุมกาย วาจา ใจในทางที่ถูกที่ควรเพียงวันละประมาณ 5-10 นาที จะช่วยให้นักเรียนรู้จักความสงบระงับสติอารมณ์ได้

การกล่าวแผ่บุญกุศล เป็นการแบ่งบันบุญกุศลที่เกิดจากการปฏิบัติสมาธิให้กับบุคคลและสรรพสัตว์ทั้งหลายที่ยังไม่มีโอกาสได้ปฏิบัติสมาธิ

การกล่าวคำบูชาคุณเป็นการแสดงถึงความกตัญญูทวดเวทิตาต่อผู้มีพระคุณ

กิจกรรม

1. แบ่งนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มละ 7 คน
2. ให้นักเรียนนั่งขัดสมาธิ โดยการกำหนดอริยาบถ ดังนี้

ย่อลง เมื่อ ย่อเข้าลง
ถึงหนอ เมื่อ เข้าถึงพื้น
ท้าวหนอ เมื่อ ท้าวแขนเตรียมตัวนั่ง
นั่งหนอ เมื่อ กันถึงพื้นและนั่งเรียน

3. ให้นักเรียนนั่งตามเพลง "นั่งสมาธิ" หลังจากนั้นให้นั่งสมาธิอย่างสงบ 7 นาที

4. ให้นักเรียนกล่าวคำแผ่บุญกุศลหลังการนั่งสมาธิ

5. ทบทวนการนอนตามเพลง "นอนกับสติ"

6. ครูอธิบายวิธีเล่นและกติกาเกมเก็บส้ม

7. ให้นักเรียนจัดแถวเป็นวงกลมทีละกลุ่มทุกคนจับมือกันหันหน้าออกนอกวง แล้วครูนำส้มไปวางไว้หน้าของนักเรียนคนละ 1 ผล โดยวางห่างจากตำแหน่งที่นักเรียนยืนประมาณ 1 เมตร (เกมนี้เล่นครั้งละ 7 คน) มีกติกาคือนักเรียนจะเก็บส้มโดยมือไม่ขาดหลุดออกจากกัน

8. สนทนาซักถามนักเรียนถึงข้อคิดที่ได้จากการเล่นเกม เช่น เมื่อครูให้สัญญาณเริ่มเกม ถ้านักเรียนทุกคนต่างจะเก็บส้มที่อยู่ข้างหน้าของตัวเองพร้อม ๆ กันอะไรจะเกิดขึ้น ทำอย่างไรจะเก็บส้มได้โดยมือไม่ขาดออกจากกัน

9. จัดอาหารและน้ำให้นักเรียนได้รับประทาน ทบทวนการกำหนดอิริยาบถในการรับประทานอาหารด้วยการพูดปากเปล่าพร้อม ๆ กัน

10. ให้นักเรียนกล่าวคำบูชาคุณก่อนรับประทานอาหารตามครู หลังจากนั้นให้นักเรียนได้รับประทานอาหารด้วยการกำหนดอิริยาบถ

สื่อการสอน

1. เทปเพลง "นั่งสมาธิ"
2. เทปเพลง "นอนกับสติ"
3. ผลไม้ "ส้ม" จำนวน 28 ลูก
4. อาหาร และน้ำ
5. คำแผ่บุญกุศล
6. คำกล่าวบูชาคุณ

การประเมินผล

สังเกตจากพฤติกรรมของนักเรียน ดังนี้

1. การนั่งขัดสมาธิ
2. การนั่งสมาธิ
3. การกล่าวแผ่บุญกุศลและกล่าวคำบูชาคุณ
4. การนอนอย่างมีสติตามเพลง "นอนกับสติ"
5. การบอกข้อคิดที่ได้จากการเล่นเกมเก็บส้ม
6. การกำหนดอิริยาบถในการรับประทานอาหาร

ภาคผนวก

คำแผ่บุญกุศล (ศาสตราจารย์อ่ำไพ สุจริตกุล)

"ขอบุญกุศลในการฝึกสมาธินี้ ช่วยให้ข้าพเจ้ามีสติสัมปชัญญะ เป็นคนดีมีปัญญา ข้าพเจ้าขออุทิศกุศลให้แก่บิดามารดา ครูอาจารย์ และผู้มีพระคุณ ตลอดจนสัตว์ทั้งหลายที่มีชีวิตวิญญูณ จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด จงได้รับผลบุญจากข้าพเจ้าด้วยเถิด"

แผนการฝึกที่ 16

เวลา 50 นาที

จุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรม

1. นักเรียนกำหนดอิริยาบถในการเดินจงกรมได้ถูกต้อง
2. นักเรียนกล่าวคำตั้งจิตอธิษฐาน และคำแผ่บุญกุศลได้ถูกต้อง
3. นักเรียนท่ากายบริหารประกอบทำยืนหรือนั่งได้ อย่างน้อย 3 ท่า
4. นักเรียนบอกปัญหาที่เกิดจากการไม่ปฏิบัติตามกติกาการเล่นเกมส์ได้
5. นักเรียนสรุปพฤติกรรมที่แสดงถึงความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่จากการ
เล่นเกมส์ได้
6. นักเรียนบอกพฤติกรรมของตัวละครในนิทาน เรื่องสามสหายได้
7. นักเรียนเขียนบันทึกพฤติกรรมที่แสดงถึงความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ของ
นักเรียนที่แสดงทั้งที่บ้านและที่โรงเรียนได้

เนื้อหา

การระลึกอิริยาบถในการเดินอย่างละเอียดด้วยการฝึกเดินจงกรม
เป็นทักษะที่สำคัญที่จะนำไปสู่การมีใจสงบและมีสมาธิ

การเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ช่วยเหลือซึ่งกันและกันช่วยทำงานสำเร็จ
ลุ่่วงไปด้วยดี

กิจกรรม

1. ให้นักเรียนยืนกำหนดอิริยาบถตามเพลง "ยืนสมาธิ"
2. ฝึกการเดินจงกรม โดยให้นักเรียนเดินในระยะสั้น ๆ
ครูอธิบายการกำหนดอิริยาบถเป็นระยะไป หลังการเดินจงกรม
ให้นักเรียนย่อตัวลงนั่งขัดสมาธิ และกำหนดอาการพองยุบที่ท้องหายใจและการ
ฝึกในวันนี้ ได้แก่
 - 2.1 จัดแถวเตรียมเดิน
 - 2.2 ตั้งจิตอธิษฐาน

2.3 ฝึกเดินด้วยการ

เตรียมการวางมือ

ภavnายืนหนอ

ภavnายากเดินหนอ

2.4 เดินจงกรมด้วยการกำหนด ยกสันหนอ-ยกหนอ-ย่างหนอ-เหยียบหนอ

2.5 ฝึกการย่อตัวลงนั่ง

2.6 คู่อากการเคลื่อนไหวที่ห้อง

2.7 ฝึกการแผ่เมตตา (แผ่บุญกุศล)

4. ครูคิดแผนภูมิคำตั้งจิตอธิษฐาน และคำแผ่บุญให้นักเรียนอ่านพร้อมกันเพื่อฝึกกล่าวเอง หลังจากนั้นให้นักเรียนจดไปท่องเป็นการบ้าน

5. ให้นักเรียนทำท่ากายบริหารประกอบท่ายืนหรือนั่ง ประมาณ 3-4 ท่า

6. ครูอธิบายถึงวิธีการเล่นเกม "ปิดตาแต่งหน้า" และสาธิตให้ดู โดยเรียกนักเรียนออกมาร่วมสาธิตด้วย

7. ให้นักเรียนทดลองเล่นเกม "ปิดตาแต่งหน้า" 1 ครั้ง เมื่อเห็นว่าเล่นได้ถูกต้องแล้ว จึงให้เล่นจริงอีก 1 ครั้ง

8. สนทนากับนักเรียนถึงปัญหาที่เกิดจากการทดลองเล่นเกม "ปิดตาแต่งหน้า" เมื่อทราบว่านักเรียนที่ไม่ปฏิบัติตามกติกาแสดงพฤติกรรมอย่างไร และครูอธิบายให้เข้าใจอีกครั้งว่านักเรียนที่มีความเอื้อเพื่อเพื่อนในการเล่นควรปฏิบัติตัวอย่างไร

9. ให้นักเรียนเล่น "ปิดตาแต่งหน้า" อีกครั้ง และคอยสังเกตขณะเล่นว่าปฏิบัติตัวได้ถูกต้องหรือไม่

10. ให้นักเรียนช่วยกันสรุปถึงการกระทำที่แสดงความเอื้อเพื่อเพื่อนขณะเล่นตามกติกาที่ตกลงกัน

11. ให้นักเรียนบอกถึงการปฏิบัติตัวในการเล่นให้เป็นผู้มีความเอื้อเพื่อเพื่อน

12. ครูเล่านิทานเรื่อง "สามสหาย"

13. ครูสนทนาซักถามถึงพฤติกรรมของตัวละครจากนิทาน

14. ให้นักเรียนเขียนบันทึกพฤติกรรมที่แสดงถึงความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ของตนเอง ทั้งที่แสดงที่บ้านและที่โรงเรียน

สื่อการสอน

1. แผนภูมิคำตั้งจิตอธิษฐาน
2. เกมปิดตาแต่งหน้า
3. นิทานเรื่องสามสหาย

การประเมินผล

สังเกตจากพฤติกรรมของนักเรียน ดังนี้

1. การกำหนดอิริยาบถในการเดินจงกรม
2. การกล่าวคำตั้งจิตอธิษฐานและแผ่บุญกุศล
3. การทำท่ากายบริหารประกอบทำยืนหรือนั่ง
4. การขอกปัญหาที่เกิดจากการไม่ปฏิบัติตามกติกาการเล่นเกม
5. การสรุปพฤติกรรมที่แสดงถึงความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ในการเล่นเกม
6. การบอกพฤติกรรมของตัวละครในนิทานเรื่อง "สามสหาย"
7. การเขียนบันทึกพฤติกรรมความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ของนักเรียนที่

แสดงที่บ้านและที่โรงเรียน

ภาคผนวก

1. ค้างจืดอธิษฐาน

"ข้าพเจ้าจะฝึกสมาธิ ด้วยการเดินจงกรมกำหนดอริยาบถ และการนั่งสมาธิ ขอให้ข้าพเจ้ามีสติมั่น ฝึกด้วยความอดทน หากเพียรจนเกิดสมาธิ เพื่อความสำเร็จตามปรารถนาเกิด"

2. เกมปิดตาแต่งหน้า

วิธีเล่น

1. แบ่งนักเรียนออกเป็น 2 ฝ่ายเท่า ๆ กัน แล้วให้แต่ละฝ่ายเลือกตัวแทนออกมาเพื่อมาปิดตา โดยใช้ผ้าปิดตาทั้ง 2 ฝ่าย แต่ละฝ่ายอยู่ห่างจากรูปที่ครูติดบนกระดานในระยะเท่า ๆ กัน

2. ครูติดภาพผู้ชายบนกระดาน (เป็นภาพไม่สมบูรณ์ นักเรียนจะต้องแต่งหน้าตาของภาพให้สมบูรณ์)

3. ครูแจกอวัยวะที่เป็นส่วนประกอบของใบหน้าให้ทั้ง 2 กลุ่ม เช่น ตา หู คิ้ว จมูก ปาก

4. ให้คนที่ถูกปิดตาหมุน 3 รอบ แล้วเดินออกไปติดอวัยวะส่วนประกอบของใบหน้าให้สมบูรณ์บนกระดาน โดยแต่ละฝ่ายจะส่งเสียงบอกเพื่อนที่ถูกปิดตาให้ติดภาพอวัยวะที่เป็นส่วนประกอบของใบหน้า โดยพยายามบอกให้ดีที่สุด

5. ครูให้สัญญาณหมดเวลาการแต่งหน้าให้ภาพ

6. นักเรียนทั้งสองฝ่ายก็เปิดตาดูว่า ฝ่ายใดเป็นฝ่ายชนะ

กติกา

1. ให้แต่ละฝ่าย เลือกตัวแทนออกมาปิดตาแต่งหน้า โดยใช้ผ้า แล้วให้อีกฝ่ายหนึ่งตรวจดูว่ามองเห็นหรือไม่

2. ผู้แทนที่ปิดตาของแต่ละฝ่ายต้องหมุน 3 รอบ ก่อนเดินไปติดภาพอวัยวะที่เป็นส่วนของใบหน้าบนกระดาน แต่ละฝ่ายต้องพยายามช่วยส่งเสียงบอกเพื่อนที่ปิดตา ให้ติดภาพให้ถูกต้อง

3. นิทานเรื่อง "สามสหาย"

กาลครั้งหนึ่ง ณ ป่าละเมาะอันเขียวชอุ่มชุ่มชื้นไปด้วยไม้ใบไม้ดอกไม้
 ใหญ่่น้อยสารพัดพันธุ์ ช้างพลายใจดีตัวหนึ่งชื่อเจ้าโต ออกมาเที่ยวหาอ้อยกินตาม
 ลำพืดอย่างสำราญ ขณะที่พลายโตกำลังเดินช้า ๆ อย่างสง่างามตามดงไม้มันก็ไต่
 ยืนเสียงร้องกระต๊าก ๆ และเสียงกระพือปีกของแม่ไก่ตัวหนึ่งที่หลังกอไผ่ เจ้าโต
 เดินตามเสียงไป มันเห็นแม่ไก่ตัวหนึ่งกำลังวิ่งไล่ล่าละลั้งอยู่ที่ปากหลุมหลังกอไผ่มี
 ลูกเจี๊ยบสามสี่ตัว วิ่งซุ่มนอกรอบ ๆ หลุมนั้นด้วยความตกใจ พลายโตเข้าไปดู
 ใกล้ ๆ แม่ไก่ขอร้องพลายโตให้ช่วยลูกของตนที่เจ้าเจี๊ยบคนสุดท้ายของตนพลัด
 ตกลงไปในหลุมลึกขึ้นไม่ได้ตั้งแต่เข้าแล้ว เพราะเป็นความผิดของตนเองที่ไม่ดูแล
 ให้ดี ถ้าปล่อยให้มันอยู่ในหลุมต่อไปคงจะต้องตายแน่ ๆ พลายโตจึงปลอบใจให้
 เย็น ๆ และใช้ขังของตนช้อนลูกไก่ขึ้นมาจากหลุมให้แม่ไก่ได้ แม่ไก่ดีใจจนน้ำตา
 ร่วง กอดลูกไว้ในอกอย่างรักใคร่ พร้อมทั้งขอบอกขอบใจพลายโตเป็นการใหญ่
 และให้สัญญาว่าเมื่อใดที่เจ้าพลายโตต้องการความช่วยเหลือก็จะมาหาทันที พลาย
 โตฟังแล้วนึกขำในใจ ที่แม่ไก่ตัวเล็ก ๆ อย่างนั้นบอกว่าจะช่วยเหลือช้างตัว
 ใหญ่ ๆ อย่างมัน แต่พลายโตก็ตกลงกับแม่ไก่ที่จะเป็นเพื่อนต่อกัน คอยช่วยเหลือ
 กันและกันตลอดไป อยู่มาไม่นาน ขณะที่พลายโตกำลังเล่นน้ำอยู่ตามลำพืดที่ชายป่า
 ก็ได้ยินเสียงสิงผุ่หนึ่งร้องดังเจี๊ยก ๆ อยู่บนต้นไม้ด้วยความตกใจ เมื่อพลายโต
 มองไปข้างหน้า ก็เห็นเสือดาวตัวหนึ่งกำลังวิ่งไล่กวตเจ้าลิงตัวเล็ก ๆ ตัวหนึ่งมา
 ตืด ๆ จวนจะทันถึงตัวอยู่แล้ว เจ้าลิงจ้อยตัวนั้นหน้าซีดเผือดด้วยความตกใจ พลาย
 โตตัดสินใจเข้าช่วยเหลือและต่อสู้กับเสือดาวตัวนั้น จนกระทั่งเสือดาวหนีหายเข้า
 ป่าไป พลายโตได้รับบาดเจ็บจากการต่อสู้ครั้งนี้ไม่ใช่น้อย เจ้าจ้อยวิ่งมากอดวง
 พลายโตด้วยความชื่นชม และช่วยรักษาบาดแผลให้พลายโตพร้อมทั้งหากลิ้นให้
 พลายโตกินระหว่างที่พลายโตบาดเจ็บอยู่ จนกระทั่งพลายโตหายดี วันหนึ่งมีนาย
 พรานเข้าป่าเพื่อล่าช้างเอางวงไปขาย แต่วันนี้นายพรานโชคไม่ดีเพราะล่าช้าง
 และสัตว์อื่นไม่ได้เลย จนกระทั่งมาพบพลายโตกำลังกินน้ำอยู่จึงประทับป็นขึ้น
 เพื่อเตรียมยิง แต่ทันใดนั้นนายพรานก็ได้ยินเสียงกระพือปีก ๆ ๆ ของไก่ป่า
 และเสียงโหนตัวของลิงจากต้นไม้ต้นหนึ่งไปยังอีกต้นหนึ่ง นายพรานกะพริบตาแล้ว

ขยับปีกเล็งในหม้ออีกครั้ง แต่คราวนี้นายพรานกลับเห็นภาพของสัตว์ประหลาดตัวใหญ่ สูงเทียมยอดไม้ มีงวงวาวใหญ่เหมือนช้างพร้อมกับงาแหลมคมน่ากลัว ส่วนหัวมีปีกสองข้าง ต่อจากหัวขึ้นไปเป็นลำตัวบาง ๆ มีมือยื่นออกมาในความมืดยาวเหยียด มองดูน่ากลัวมาก นายพรานตกใจจนคุมสติไม่อยู่ คิดว่าภาพตรงหน้าต้องเป็นสัตว์ประหลาดที่มีอำนาจวิเศษอะไรสักอย่าง นายพรานโยนปืนริ่งหนีหายไปในความมืดอย่างขวัญเสีย เช้าวันรุ่งขึ้นสัตว์ทั้งหลายพากันจัดงานเฉลิมฉลองให้พลายโต เจ้าสิงจ้อและแม่ไก่เป็นการใหญ่ ที่หลอกนายพรานได้สำเร็จ โดยเจ้าสิงจ้อกับแม่ไก่ช่วยกันกระโดดช้อนอยู่บนหัวของพลายโต พร้อมทั้งช่วยกันตะเบ็งเสียงร้องขับไล่เจ้าพรานป่านั้นไปได้ เจ้าพลายโตสำนึกน้ำใจเพื่อนทั้งสองเป็นอย่างมากฝ่ายเจ้าสิงจ้อกับแม่ไก่อก็ตั้งใจที่สัตว์ทั้งหลายก็หากินอยู่ใกล้ ๆ กันเสมอและช่วยเหลือเกื้อกูลกันด้วยความรักใคร่และต่างก็มีความสุขเป็นอย่างดีโดยตลอดมา

(บุษบง ไควินท์, 2527)

แผนการฝึกที่ 17

เวลา 50 นาที

จุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรม

1. นักเรียนมีสมาธิในการร่วมกิจกรรมเพลงโดยการแสดงท่าทางประกอบเนื้อร้องที่วันคำบางคำได้ถูกต้อง
2. นักเรียนเดินจงกรมโดยการกำหนดอริยาบถได้ถูกต้อง
3. นักเรียนนั่งสมาธิโดยการกำหนดอริยาบถได้ถูกต้อง
4. นักเรียนกล่าวคำแผ่บุญกุศลได้
5. นักเรียนเขียนข้อความที่แสดงถึงการตัดสินใจได้
6. นักเรียนร้องเพลง "เอื้อเฟื้อกัน" ได้ถูกต้อง

เนื้อหา

การกำหนดอริยาบถโดยการเดินจงกรม และนั่งสมาธิเป็นพื้นฐานของการปฏิบัติธรรม การฝึกการกำหนดอริยาบถจะช่วยส่งเสริมพัฒนาให้ผู้ฝึกมีจิตใจสงบไม่ฟุ้งซ่าน ตลอดจนมีสติปัญญาดี

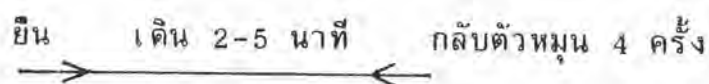
การแผ่บุญกุศล เป็นการแบ่งปันบุญกุศล ที่เกิดจากการปฏิบัติสมาธิให้กับบุคคล และสรรพสัตว์ทั้งหลายที่ยังไม่มีโอกาสได้ปฏิบัติสมาธิ

กิจกรรม

1. ครูคิดแผนภูมิเพลงซาลาวับนกระดานให้นักเรียนฝึกร้องจนคล่องแล้วครูสาธิตการแสดงท่าทางประกอบเพลง โดยเพลงนี้จะฝึกสมาธิด้วยการตัดคำร้องบางตอนออก แต่ยังคงแสดงท่าทางตามคำร้องอยู่ในใจในที่สุดท้ายจะไม่มี การร้องเพลงออกเสียงให้ร้องเพลงในใจแต่ยังคงแสดงท่าทางตามจังหวะของ เพลงอยู่ในใจเช่นเดิม (ภาคผนวก)

2. ทบทวนการเดินจงกรม โดยการเริ่มตั้งจิตอธิษฐานก่อนแล้วจึง เริ่มเดินกำหนดอริยาบถ โดยให้ออกเสียงพร้อมกัน ๆ

3. เดินจงกรม 5 นาที แล้วให้นั่งสมาธิ 3 นาที มีรูปแบบการฝึกดังนี้



(นั่งสมาธิ 3 นาที)

4. ให้นักเรียนกล่าวคำแผ่บุญกุศล หลังจากนั้นครูซักถามความรู้สึกของนักเรียนในการเดินจงกรมและนั่งสมาธิ เพราะนักเรียนบางคนอาจรู้สึกเบื่อรำคาญ ขี้เกียจ ให้นักเรียนฝึกด้วยความเพียรและชี้ให้เห็นประโยชน์ของการฝึกเดินจงกรม และการนั่งสมาธิ โดยอ้างพุทธประวัติการบำเพ็ญสมาธิของพระพุทธเจ้า คราว ๆ เช่น ตอนนั่งสมาธิในวันแรกนาขวัญ เดินจงกรม และนั่งสมาธิก่อนตรัสรู้ เป็นต้น

5. ครูเล่าสถานการณ์ประกอบภาพ แล้วให้นักเรียนเขียนการตัดสินใจว่าจะทำอย่างไรถ้านักเรียนอยู่ในสถานการณ์นั้น

6. ครูให้นักเรียนร้องเพลง "เอื้อเอื้อกัน" (ทบทวน)

สื่อการสอน

1. แผนภูมิเพลงขาลาบัว
2. แผนภูมิเพลง "เอื้อเอื้อกัน"
3. คำแผ่บุญกุศล
4. สถานการณ์ประกอบภาพ

การประเมินผล

สังเกตจากพฤติกรรมของนักเรียน ดังนี้

1. การมีสมาธิในการร่วมกิจกรรม
2. การกล่าวคำแผ่บุญกุศล
3. การเขียนข้อความที่แสดงถึงการตัดสินใจ
4. การร้องเพลง "เอื้อเอื้อกัน"

ภาคผนวก

1. เพลงชาลาบัว

ชาลาบัว	อาถู	ชากาลา
ชากาลา	ชาลาบัว	อาถู
เอ็นตี	เอ็นนา	ชากาลา
อุไก	ชาลาบัว	อาถู

การแสดงท่าทางประกอบเพลง

ชาลาบัว	=	แปลว่า หมวก เอามือขวาทำเป็นหมวกวางบนศีรษะ
อาถู	=	แปลว่า ของฉัน กำมือขวาแล้วชี้นิ้วหัวแม่มือเข้าหาตัว
ชากาลา	=	แปลว่า กลม ๆ มือขวายื่นออกไปข้าง ๆ หงายมือ อุ้งมืองอทำท่ากลม ๆ
เอ็นตี	=	แปลว่า อันนี้ มือขวาทำท่าชี้ไปข้างหน้า
เอ็นนา	=	แปลว่า ไม่ใช่ มือขวาส่ายไปมาทำปฏิเสธว่าไม่
อุไก	=	แปลว่า อันนั้นมือขวาชี้ไปข้าง ๆ ว่าเป็นอันนั้น

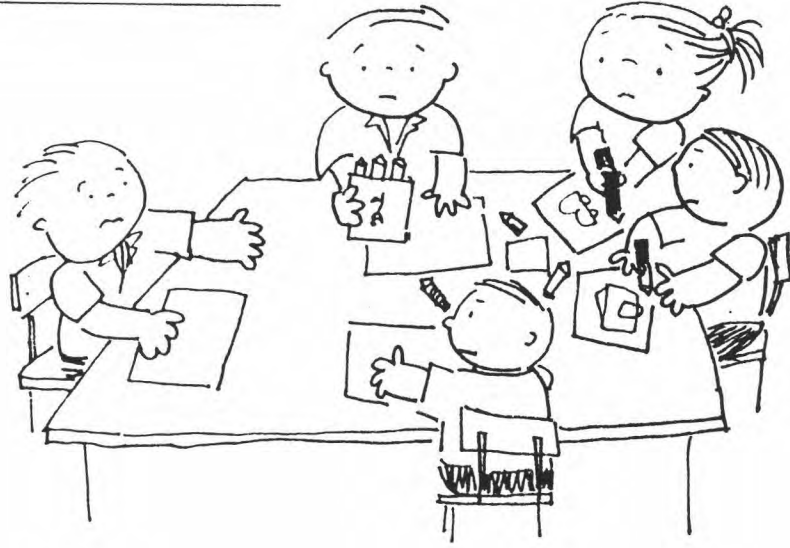
2. สถานการณ์ (แสดงการเกี้ยวพาราสี)

ต้องชอบเอาของเล่นมาที่โรงเรียน ไว้เล่นเวลาพักกลางวันแต่เมื่อเพื่อน ๆ ขอเล่นบ้างต้องไม่เคยให้ของเล่นกับใครเลย วันนี้ในชั่วโมงศิลปะศึกษาต้องลืมเอาสีมา เขากลับจะไม่ได้คะแนนรับขอยืมสีจากเพื่อน ๆ ที่นั่งในกลุ่มเดียวกัน เพื่อนยังจำได้ที่ต้องไม่เคยแบ่งสิ่งของให้ใครเลย

ถ้านักเรียนเจอเหตุการณ์แบบนี้จะทำอย่างไร ?

ชื่อ _____

โรงเรียน _____



แผนการฝึกที่ 18

เวลา 50 นาที

จุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรม

1. นักเรียนยืน นั่ง ตามเพลง "ยืนสมาธิ" และเพลง "นั่งสมาธิ" ได้
2. นักเรียนกล่าวคำแผ่บุญกุศลได้ถูกต้อง
3. นักเรียนร้องเพลง "ของเธอของฉัน" ได้ถูกต้อง
4. นักเรียนเขียนบันทึกพฤติกรรมของตนเองที่แสดงถึงความเอื้อเฟื้อ
เพื่อแม่ได้
5. นักเรียนกำหนดอริยาบถในการรับประทานอาหารและน้ำได้
6. นักเรียนกล่าวคำบูชาคุณได้ถูกต้อง

เนื้อหา

การกำหนดอริยาบถโดยการยืนสมาธิ เดินด้วยสติ และนั่งสมาธิ เป็นพื้นฐานของการปฏิบัติธรรม การฝึกการกำหนดอริยาบถจะช่วยส่งเสริม พัฒนาให้ผู้ฝึกมีจิตใจสงบไม่ฟุ้งซ่าน ตลอดจนมีสติปัญญาดี

การแผ่บุญกุศล เป็นการแบ่งบันบุญกุศลที่เกิดจากการปฏิบัติสมาธิให้กับบุคคล และสรรพสัตว์ทั้งหลายที่ยังไม่มีโอกาสได้ปฏิบัติสมาธิ

กิจกรรม

1. ทบทวนการยืน นั่งสมาธิ ตามเพลง "ยืนสมาธิ" และ "นั่งสมาธิ"
2. ให้นักเรียนกล่าวคำแผ่บุญกุศลหลังการนั่งสมาธิ
3. ให้นักเรียนร้องเพลง "ของเธอของฉัน" (ทบทวน)
4. ให้นักเรียนเขียนบันทึกพฤติกรรมของตนเองที่แสดงถึงความเอื้อเฟื้อเพื่อแม่ทั้งขณะที่อยู่ที่บ้านและที่โรงเรียน
5. ครูเตรียมอาหารและน้ำ ให้นักเรียนเพื่อฝึกกำหนดอริยาบถในการรับประทานอาหาร

6. กล่าวคำบูชาคุณก่อนรับประทานอาหาร
7. รับประทานอาหารอย่างมีสติ

สื่อการสอน

1. เทปเพลง "ยืนสมาธิ" และเพลง "นั่งสมาธิ"
2. คำแผ่บุญกุศล
3. เพลง "ของเธอของฉัน"
4. อาหารและน้ำ
5. คำกล่าวบูชาคุณ

การประเมินผล

สังเกตจากพฤติกรรมของนักเรียน ดังนี้

1. การยืน นั่ง ตามเพลง
2. การกล่าวคำแผ่บุญกุศล และคำบูชาคุณ
3. การร้องเพลง
4. การกำหนดอิริยาบถในการรับประทานอาหาร

แผนการฝึกที่ 19

เวลา 50 นาที

จุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรม

1. นักเรียนกำหนดอริยาบถในการเดินจงกรม และนั่งสมาธิได้
2. นักเรียนกล่าวคำแผ่บุญกุศลได้ถูกต้อง
3. นักเรียนวิเคราะห์พฤติกรรมของตัวละครในนิทานเรื่องกุกุรชาดกได้
4. นักเรียนเขียนบันทึกพฤติกรรมของตนเองที่แสดงถึงความเอื้อเฟื้อเพื่อแผ่ได้

เนื้อหา

การกำหนดอริยาบถในการเดินจงกรม นั่งสมาธิจะช่วยส่งเสริม พัฒนาให้ผู้ฝึกมีจิตใจสงบ ไม่ฟุ้งซ่านตลอดจนมีสติปัญญาดี

การแผ่บุญกุศล เป็นการแบ่งปันบุญกุศลที่เกิดจากการปฏิบัติสมาธิให้กับบุคคลและสรรพสัตว์ทั้งหลาย

กิจกรรม

1. ทบทวนการเดินจงกรม และนั่งสมาธิ
2. แผ่บุญกุศลหลังการนั่งสมาธิ
3. ครูเล่านิทานชาดกเรื่อง "กุกุรชาดก"
4. ครูและนักเรียนช่วยกันวิเคราะห์พฤติกรรมของตัวละครในนิทาน
5. ครูตั้งตะกร้า ใส่รูปผลไม้ 4 ชนิด ไว้หน้าห้อง ให้นักเรียนเดินกำหนดอริยาบถออกมาหยิบรูปผลไม้คนละ 1 รูป เมื่อได้ครบแล้วจึงให้นักเรียนเข้ากลุ่มตามชนิดของผลไม้ เป็น 4 กลุ่ม แล้วให้แต่ละกลุ่มเข้าแถวตอนลึกเรียงกัน 4 แถว หันหน้ามาทางหน้าห้อง
6. ครูอธิบายวิธีการเล่น กติกาและแจกอุปกรณ์ในการเล่นเกมบัตรคำคุณธรรม

7. ให้นักเรียนเขียนบันทึกพฤติกรรมของตนเองที่แสดงถึงความ
เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่

สื่อการสอน

1. นิทานชาดกเรื่องกุกกุรชาดก
2. ตะกร้าและรูปผลไม้ 4 ชนิด ชนิดละ 7 รูป
3. เกมบัตรคำคุณธรรม

การประเมินผล

สังเกตจากพฤติกรรมของนักเรียนดังนี้

1. การกำหนดอิริยาบถในการเดินจงกรมและนั่งสมาธิ
2. การกล่าวคำแผ่บุญกุศล
3. การวิเคราะห์พฤติกรรมของตัวละครในนิทาน
4. การเขียนพฤติกรรมของตนเองที่แสดงถึงความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่

ภาคผนวก

1. นิทานชาดกเรื่อง กุกกุรชาดก

ในอดีตกาล สมัยพระเจ้าพรหมทัตปกครองกรุงพาราณสี พระองค์โปรด
การเสด็จประพาสอุทยานมาก วันหนึ่งพระองค์เสด็จกลับจากการประพาสอุทยาน
ราชบุรุษไม่สามารถลากราชรถเข้าไปเก็บในโรงรถได้จึงจอดทิ้งไว้นอกโรงรถ
บังเอิญฝนตกหนักจึงทำให้หนังหุ้มราชรถถูกฝนอ่อนตัวลงและส่งกลิ่นเหม็น เหล่า
สุนัขในวังได้กลิ่นก็พากันมาแทะกินอย่างเอร็ดอร่อย รุ่งเช้าราชบุรุษมาเห็นหนังหุ้ม
ราชรถอยู่ในสภาพขาดวันทั้งคืนก็ตกใจเขาคิดว่าต้องเป็นสุนัขนอกวัง แอบเส็ดลอด
เข้ามาทางท่อน้ำอย่างแน่นอน เพราะสุนัขในวังทุกตัวถูกฝึกมาอย่างดีจะไม่ทำเช่น
นี้เป็นอันขาด จึงนำความไปกราบทูลให้พระเจ้าพรหมทัตทรงทราบพระองค์ทรง
กริ้วมาก มีพระราชบัญชาให้ฆ่าสุนัขทุกตัวยกเว้นสุนัขที่เลี้ยงไว้ในวังสุนัขนอกวังถูก

ฆ่าตายเป็นจำนวนมาก ตัวที่ยังไม่ตายก็คอยหลบซ่อน อดอยากยากแค้นแสนสาหัส จึงพากันไปหาพญาสุนัขที่ป่าช้านอกเมืองเล่า เรื่องที่เกิดขึ้นให้ฟัง

เมื่อพญาสุนัขได้ฟังเรื่องราวก็คิดว่าคงเป็นฝีมือของสุนัขในวัง ทั้งนี้ เพราะสุนัขนอกวังไม่สามารถเล็ดลอดเข้าไปในวังซึ่งมีทหารคุ้มกันอย่างแน่นหนา ได้อีกทั้งยังมีสุนัขในวังเฝ้าคอยทารายสุนัขที่แปลกปลอมเข้าไป คิดได้ดังนั้นแล้วพญาสุนัขจึงปลอมใบสุนัขทั้งหลายให้คล้ายวิตกังวลและรับปากจะช่วยสุนัขทุกตัว พญาสุนัขระลึกถึงบุญบารมีที่ตนได้สร้างสมพร้อมตั้งจิตอธิษฐานขอให้ตนได้เข้าไปเฝ้าพระราชาราชินีได้อย่างปลอดภัยรอดพ้นจากอันตรายใด ๆ

เมื่ออธิษฐานจิตแล้วพญาสุนัขรีบมุ่งหน้าไปสู่พระราชวังและสามารถเล็ดลอดเข้าไปยังห้องพระโรง เข้าไปหมอบอยู่ใต้พระราชอาสน์ของพระเจ้าพรหมทัต ฝ่ายราชบุรุษเห็นพญาสุนัขก็ตรงเข้าไปจับแต่พระเจ้าพรหมทัตตรัสห้ามไว้ พญาสุนัขออกจากใต้พระราชอาสน์ถวายเป็นบังคมแล้วทูลถามสาเหตุของการฆ่าสุนัขนอกวังซึ่งเป็นการกระทำที่ไม่ยุติธรรม เข้าข้างสุนัขของพระองค์ ตามธรรมดาแล้วพระมหากษัตริย์ย่อมทรงไว้ซึ่งความยุติธรรมดุจตราขู ยึดมั่นในราชธรรมอย่างเคร่งครัด สุนัขที่มีเจ้าของเลี้ยงไว้ในวังไม่ถูกฆ่า กลับฆ่าเฉพาะสุนัขที่ไม่มีเจ้าของภายนอกวัง พวกที่ไม่ใช่ผู้ร้ายกลับได้รับมรณภัยโดยไม่เป็นธรรม พระเจ้าพรหมทัตทรงกริ้ว และตรัสว่าสุนัขในวังทุกตัวถูกอบรมมาเป็นอย่างดีย่อมไม่กัดหนังหุ้มราชรถของพระองค์ พระองค์จึงให้เว้นไว้ พญาสุนัขขอพิสูจน์โดยให้ราชบุรุษนำหม้อมาหยากกับน้ำมันเปรี๊ยะคั้นเอาแต่น้ำ แล้วนำมากรอกปากสุนัขในวังทุกตัว สุนัขเหล่านั้นต่างसारอกชิ้นส่วนของหนังหุ้มราชรถออกมาด้วยทั้งสิ้น พระราชาจึงทรงเข้าพระทัย พระองค์ทรงวางพระทัยราชบุรุษมากเกินไปตรงลาเอียงเพราะรักและเมตตาสุนัขของพระองค์จนทำให้ต้องสร้างบาปมากมาย พระราชาจึงมีคำสั่งเนรเทศสุนัขในวังออกไปแล้วประกาศยกเลิกการเช่นฆ่าทำลายล้างชีวิตสัตว์ทั้งปวงพร้อมตรัสสรรเสริญพญาสุนัขที่มีจิตใจโอบอ้อมอารี มีความกล้าหาญกล้าเอาชีวิตมาเสี่ยงกับความตายเพื่อความยุติธรรม

พระเจ้าพรหมทัตทรงซาบซึ้งพระทัยในการกระทำของพญาสุนัขโปรดให้คืนเศวตฉัตรแก่พญาสุนัข พญาสุนัขได้แสดงทศพิธราชธรรม และขอร้องให้พระองค์ตั้งมั่นในศีลห้า ให้บำรุงพระชนกชนนีและดำรงอยู่ในความไม่ประมาทตลอดไป

เมื่อแสดงธรรมแล้วพญาสุณัฏฐายเสวตฉัตรคืน พระเจ้าพรหมทัตโปรดให้บำรุง
 สุณัฏฐ์เลี้ยงดูสุณัฏฐ์เป็นอย่างดีตลอดไป และทรงห้ามมิให้ฆ่าสุณัฏฐ์ในกรุงพาราณสีนับ
 ตั้งแต่นั้นมาพระเจ้าพรหมทัตและข้าราชการต่างประพฤติธรรมตามโอวาทของ
 พญาสุณัฏฐ์ ครั้นละโลกไปแล้วต่างได้ไปบังเกิดในสรวงสวรรค์ด้วยกันทั้งสิ้น

(หลวงพ่อเผด็จ ทตตชีโว, 2531)

2. เกม บัตรคำ คุณธรรม

วิธีเล่น

1. แบ่งนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มละ 7 คน โดยแจกชิ้นส่วน
 คำคุณธรรม 4 คำ ๆ ละ 7 ชิ้น ได้แก่ คำว่า ช่วยเหลือ แบ่งปัน เกื้อกูล
 และจุนเจือ ให้นักเรียน คนละ 1 ชิ้นส่วน แล้วให้เข้ากลุ่มคำคุณธรรมที่เหมือนกัน

2. ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนมารับบัตรข้อความที่แสดงพฤติกรรมของคำ
 คุณธรรมทั้ง 4 กลุ่มละ 20 บัตร

ตัวอย่าง	บัตรข้อความ	จ้อนแบ่งขนมให้น้อง
		แจ้วให้เงินคนขอทาน

3. ให้แต่ละกลุ่มแข่งกันนำบัตรข้อความที่ได้รับไปติดบนกระดานตาม
 ช่องที่ครูแบ่งไว้ 4 ช่อง กลุ่มใดติดได้เร็ว ถูกต้อง และครบถ้วน เป็นกลุ่มที่ชนะ
 ครูให้รางวัลและชมเชย

4. ครูสรุปสิ่งที่ได้รับจากการเล่นเกม

แผนการฝึกที่ 20

เวลา 50 นาที

จุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรม

1. นักเรียนกำหนดอริยาบถในการเดินจงกรม นั่งสมาธิ และนอนกับสติได้
2. นักเรียนกล่าวคำแผ่บุญกุศลได้ถูกต้อง
3. นักเรียนร้องเพลง "บูชาผู้มีพระคุณ" ได้
4. นักเรียนเขียนบันทึกพฤติกรรมที่แสดงถึงความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ของตนเอง ทั้งที่บ้านและที่โรงเรียนได้

เนื้อหา

การกำหนดอริยาบถโดยการเดินจงกรม นั่งสมาธิ และนอนกับสติ เป็นพื้นฐานของการปฏิบัติธรรม การฝึกกำหนดอริยาบถ จะช่วยส่งเสริมพัฒนาให้ผู้ฝึกมีจิตใจสงบ ไม่ฟุ้งซ่าน ตลอดจนมีสติปัญญาดี

การแผ่บุญกุศล เป็นการแบ่งบันบุญกุศลที่เกิดจากการปฏิบัติสมาธิ ให้กับบุคคลและสรรพสัตว์ทั้งหลาย ที่ยังไม่มีโอกาส ได้ปฏิบัติสมาธิ

กิจกรรม

1. ทบทวนการเดินจงกรม และการนั่งสมาธิ
2. ให้นักเรียนกล่าวคำแผ่บุญกุศล
3. ทบทวนการบริหาร ประกอบทำยืนและนั่งสมาธิ
4. ให้นักเรียน "ร้องเพลงบูชาผู้มีพระคุณ"
5. ให้นักเรียนนอนตามเพลง "นอนกับสติ"
6. ครูอธิบายวิธีเล่นเกมชิงยอดคุณธรรม หลังจากนั้นให้นักเรียนแข่งขันกัน
7. ให้นักเรียนเขียนบันทึกพฤติกรรมที่แสดงถึงความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ของตนเอง ทั้งที่แสดงที่บ้านและที่โรงเรียน

สื่อการสอน

1. คำแผ่บุญกุศล
2. เพลงบูชาผู้มีพระคุณ
3. เทปเพลง "นอนกับสติ"
4. เกมชิงยอดคุณธรรม

การประเมินผล

สังเกตจากพฤติกรรมของนักเรียน ดังนี้

1. การกำหนดอริยาบถในการเดินจงกรม นั่งสมาธิ และนอนกับสติ
2. การกล่าวคำแผ่บุญกุศล
3. การร้องเพลงบูชาผู้มีพระคุณ
4. การเขียนบันทึกพฤติกรรมที่แสดงถึงความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ของตนเอง

ภาคผนวก

เกมชิงยอดคุณธรรม

วิธีเล่น

1. แบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่ม ๆ ละ 7 คน โดยใช้การแจกลูกอม 4 สี ๆ ละ 7 เม็ด
2. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทน กลุ่มละ 2 คน เพื่อออกมาแข่งขันเล่นเกม "ชิงยอดคุณธรรม"
3. ครูนำกล่องบัตรคำคุณธรรม คำว่า แบ่งปัน ช่วยเหลือ เกื้อกูล และจุนเจือ ให้นักเรียนที่เป็นตัวแทนกลุ่มจับสลากเลือก 1 บัตรในแต่ละครั้ง เมื่อเลือกได้แล้วให้ตัวแทนทั้ง 2 ช่วยกันบอกถึง การกระทำที่แสดงตามคำที่อยู่ในบัตรนั้น ๆ ให้ได้จำนวนมากที่สุด ภายในระยะเวลา 2 นาที (กรณีที่บอกไม่ได้ให้พูดคำคุณธรรมที่เลือก จนกว่าจะนึกออก แล้วบอกได้)
4. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มเล่น 2 ครั้ง ครูและนักเรียนนับคะแนนที่ได้ทั้งหมด (คำที่บอกในแต่ละครั้งคิดเป็น 10 คะแนน) กลุ่มที่ได้คะแนนมากที่สุดเป็นกลุ่มที่ชนะ
5. ครูสรุปสิ่งที่ได้จากการเล่นเกม

แผนการฝึกที่ 21-25 ฝึกตามรูปแบบ การฝึกสติภาวนา "อาพา-เทคนิค" ซึ่งมี
ขั้นตอนการฝึกแผนละ 10 นาที ดังต่อไปนี้

จุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรม

1. นักเรียนยืนตามเพลง "ยืนสมาธิ" ได้ถูกต้อง และสงบนิ่ง
2. นักเรียนเดินตามเพลง "เดินด้วยสติ" ได้ถูกต้อง
3. นักเรียนนั่งตามเพลง "นั่งสมาธิ" ได้ถูกต้องและสงบนิ่ง
4. นักเรียนกล่าวคำแผ่บุญกุศล ได้ถูกต้อง
5. นักเรียนนอนตามเพลง "นอนกับสติ" ได้ถูกต้องและกำหนดพอง
ยุบ ที่ห้องได้

เนื้อหา

การฝึกควบคุมกิริยาหรือสํารวมกาย วาจา ใจ และกำหนดอิริยาบถทั้ง
4 คือ ยืน เดิน นั่ง นอน เป็นพื้นฐานสำคัญของการปฏิบัติธรรม หากเด็ก ๆ ได้
รับการฝึกให้มีสติในการควบคุมกาย วาจา ใจ ในทางที่ถูกที่ควรตั้งแต่ยังเล็ก ใน
ช่วงเวลาที่เหมาะสมเพียงวันละประมาณ 5-10 นาที จะช่วยส่งเสริมพัฒนาการ
ด้านจิตใจและคุณธรรม ตลอดจนสติปัญญาได้อย่างดี เนื่องจากรู้จักความสงบระงับ
และมีสมาธิด้วยการเจริญสติภาวนาพอสมควรแก่วัย ตามขั้นตอนต่อไปนี้

กิจกรรม

1. การเตรียมตัว

ครูฝึก - ให้นักเรียนจับมือกันเป็นวงกลมห่างกันสุดช่วงแขน

2. การสํารวมใจ

ครูฝึก - พนมมือ กล่าวคำอธิษฐาน

"ข้าพเจ้าจะฝึกสติภาวนา กำหนดอิริยาบถ ยืน-เดิน-
นั่ง-นอน ขอให้ข้าพเจ้าฝึกด้วยความพากเพียร อดทน
จนบรรลุผลสมความปรารถนาเถิด"

- สาธุ (ก้มศีรษะจรดปลายมือพนม)

3. ผีกยืนสมาธิ

- ครูฝึก - ทุกคนยืนตรงปล่อยแขนไว้ข้างลำตัว
- มือซ้ายยกขึ้นช้า ๆ มาวางที่หน้าท้อง
 - มือขวายกขึ้นช้า ๆ กุมมือซ้ายไว้
 - ก้มลงมองดูเท้าที่เหยียบพื้นอยู่ มองขึ้นมาถึงมือ แล้วเลื่อนขึ้นมาถึงปลายจมูกเงยหน้ามองตรง
 - นึกให้เห็นหน้าตัวเอง นึกต่อขึ้นมาถึงบนกระหม่อม
 - กลับตานึกให้เห็นตัวเองกำลังยืนอยู่จากหัวลงใบ ถึงมือ และเท้าแล้วนึกมองขึ้นจากเท้าถึงมือ จนมาถึงกระหม่อม
 - นึกลงและขึ้นอย่างนี้ซ้ำ ๆ

(เปิดเพลงยืนสมาธิเบา ๆ หรือผู้ฝึกร้องเพลงนี้เบา ๆ 3 จบ)

เพลงยืนสมาธิ

มือกุมกัน แล้วก็ยืนตรงตรง (ซ้ำ)

ยืนหนอ ยืนหนอ ยืนหนอ ยืนตรง

4. ผีกเดินด้วยสติ

- ครูฝึก - ต่อบอกกำหนดใจว่า "อยากเดินหนอ ๆ ๆ"
- สืบตาขึ้นช้า ๆ "เห็นหนอ"
 - ซ้ายหัน เตรียมเดินด้วยสติ (เดินเวียนขวาตามเข็มนาฬิกา)
 - ยกเท้าขวาก้าวก่อนพร้อมจังหวะเพลง

(เปิดเพลงเดินด้วยสติเบา ๆ หรือครูฝึกร้องเพลงนี้เบา ๆ 3 จบ)

เพลงเดินด้วยสติ

ขวา ซ้าย ขวา ซ้าย ขวา ซ้าย ขวา

พุทธัง ธัมมัง สังฆัง เราเชื่อฟัง ทาแต่ ความดี

5. ฝึกนั่งสมาธิ

ครูฝึก - เตรียม หยุดเดิน

- กำหนดในใจว่า "อยากนั่งหนอ ๆ ๆ"
- มือขวา ยกลงช้า ๆ บ่อยลง ไปข้างตัว
- มือซ้าย ยกลงช้า ๆ บ่อยลง ไปข้างตัว
- เท้าซ้าย ถอยหลัง ย่อตัวลง ลง ลง เข้าถึงพื้น
- มือซ้ายทำวพื้น นั่ง นั่งทับขาซ้าย
- มือขวาจับข้อเท้าขวา ยกมาวางบนขาซ้าย
- มือสองข้างวางบนเข่า
- มือซ้าย ยก เข้า มา หงาย วางลงบนตัก
- มือขวา ยก เข้า มา หงาย วางลงบนมือซ้าย
- ตัวตั้งตรง ตาปิดเบา ๆ

(เปิดเพลงนั่งสมาธิเบา ๆ หรือผู้ฝึกร้องเพลงนี้เบา ๆ 3 จบ)

เพลงนั่งสมาธิ

นั่งขัดสมาธิให้ดี สองมือวางทับกันทันที

หลับตาตั้งตัวตรงซี้ ตั้งสติให้ดี ภาวนาในใจ

พุท - โธ - พุท - โธ ยุบ - พอง - ยุบ - พอง หรือ

พุท - โธ - พุท - โธ ยุบ - พอง - ยุบ - พอง

(กำหนดพุทโธ หรือ ยุบ - พอง ต่อไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะพอ)

6. การแผ่บุญกุศล

ครูฝึก - นั่งสมาธิกันแล้ว กำหนดในใจว่า "อยากหยุดหนอ ๆ ๆ"

- มือขวายกขึ้นช้า ๆ คว่า แล้ววางบนเข่า
- มือซ้ายยกขึ้นช้า ๆ คว่า แล้ววางบนเข่า
- พนมมือ กล่าวคำ แผ่บุญกุศล

"ขอแผ่กุศลให้แก่คุณพ่อคุณแม่ คุณครูอาจารย์ และผู้มี

พระคุณทุกท่าน สรรพสัตว์ทั้งหลายที่มีชีวิตวิญญาน

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด จงได้รับผลบุญจากข้าพเจ้า
ด้วยเถิด"

- สารุ (กัมศิระชะจรคปลายมือพนม)
- ลืมตาขึ้นช้า ๆ "เห็นหนอ"

7. ผีกลนอนกับสติ

ครูฝึก - ให้นักเรียนนั่งพับเพียบ ขาช้ายทับขาขวา
- พนมมือ สวดมนต์ ตามเสียงเพลง

เพลงบูชาผู้มีพระคุณ

พุทฺธัง วันทา มิ ธัมมังวันทา มิ สังฆังวันทา มิ

พวกหนู บูชารัตนตรัย หนูไหว้พระพุทธรูปไหว้พระธรรม พระสงฆ์
คุณพ่อ คุณแม่ คุณครู อาจารย์ ผู้มีคุณทุกท่าน หนูจะเป็นคนดี

- กราบ
- มือซ้าย ยกมาวางที่ท้อง
- มือขวา ท้าวพื้น เตรียมเอนตัวนอนพร้อมเสียงเพลง

(เปิดเพลงนอนกับสติเบา ๆ หรือผู้ฝึกร้องเพลงนี้เบา ๆ 1 จบ
ร้องซ้ำแผ่ว ๆ เฉพาะ ยุบ-พอง-ยุบ-พอง-ยุบ-พอง-ยุบ จนเด็กหลับ)

เพลงนอนกับสติ

ตัว เอนลง	มือท้าวลงถึงนอน
หลับตาลงนึกดูก่อน	เวลานอนเคลื่อนไหวตรงพุง
ยุบ พอง ยุบ	พอง ยุบ พอง ยุบ
พอง ยุบ ในใจ	จน นอน หลับ ไป
ยุบ พอง ยุบ	พอง ยุบ พอง ยุบ

8. การฝึกรับประทานอาหารอย่างมีสติ

ขั้นที่ 1 ก่อนรับประทานอาหาร เตรียมอาหารและน้ำวางไว้
พร้อมแล้ว ให้เด็กพนมมือกล่าวคาบูกุณ ก่อนรับประทานอาหาร ดังนี้

"ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอน้อมถวาย น้ำกับอาหาร
บูชาคุณพระ แล้วรับประทาน ด้วยจิตเบิกบาน ประหยัดทันที
ไม่กินทิ้งขว้าง อาหารทุกอย่าง ประโยชน์มากมี
ขอบคุณพ่อแม่ และทุกท่านที่ บริการอย่างดี ขอบคุณ ขอบคุณ"

- ขั้นที่ 2 กำหนดอิริยาบถขณะรับประทานอาหาร โดยภาวนาในใจดังนี้
- เห็นหนอ - เมื่อมองเห็นอาหารที่วางอยู่ตรงหน้า
 - อยากกินหนอ - เมื่อเกิดความรู้สึกอยากรับประทาน กำหนดครึ่งเดียว
ยกไป - เมื่อมีมือยกช้อนไปตักอาหาร
 - ตัก - เมื่อตักอาหาร
 - มา - เมื่อช้อนมาใกล้ปาก
 - ใส่ - เมื่อใส่อาหารเข้าปาก
 - เคี้ยว - เมื่อเคี้ยวอาหาร-กำหนดในใจว่า เคี้ยว ๆ ๆ ๆ
 - กลืน - เมื่อกลืนอาหารลงคอ

การฝึกรับประทานอย่างมีสติ ด้วยการกำหนดอิริยาบถละเอียด
เช่นนี้ คือฝึกสติภาวนาอันเป็นแนวทางนำสู่การปฏิบัติธรรมขั้นสูงต่อไป ถ้าเด็กยัง
เล็ก อาจฝึกเพียงขั้นที่ 1 ก่อน จนปฏิบัติได้ดีแล้ว จึงฝึกขั้นที่ 2

การฝึกสติภาวนาอาพา-เทคนิค เฉพาะการฝึกยืน-เดิน-นั่ง-นอน ตาม
รูปแบบนี้ใช้เวลาทั้งสิ้นประมาณ 8 นาที กล่าวคำบูชาคุณและฝึกกำหนดอิริยาบถ
ขณะรับประทานอาหาร ครั้งแรกประมาณ 1 นาที ต่อจากนั้นเด็กจะกำหนดได้เอง
ตลอดเวลารับประทานอาหารโดยไม่พูดคุย หัวเราะเย้าแหย่หรือเล่นกันในขณะ
เคี้ยวอาหาร

ภาคผนวก ค

แบบประเมินพฤติกรรมด้วยตนเอง เรื่องความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่
แบบประเมินพฤติกรรมเรื่องความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ของนักเรียน
โดยครูประจำชั้น

แบบสอบถามความพึงพอใจของนักเรียนต่อกิจกรรมตามแบบฝึก
สติภาวนาอาพา-เทคนิค

แบบวัดความรู้สึกของนักเรียน

แบบประเมินพฤติกรรมด้วยตนเอง



ชื่อ..... โรงเรียน.....

๑. ให้นักเรียนทำแบบสอบถามข้อ ๑-๓๐ ไปพร้อม ๆ กันทุกคน โดยครูบอกให้นักเรียนดูภาพ แล้วทำไปที่ละข้อ
๒. ให้นักเรียนดูภาพทางซ้ายมือ แล้วครูถามว่า "นักเรียนเคยทำเหมือนภาพนั้นหรือไม่"

ก. ถ้าทำทุกครั้ง
ให้ ลงใน ของภาพ



ค. ถ้าเคยทำบ้างไม่ทำบ้าง
ให้ ลงใน ของภาพ



ง. ถ้าไม่เคยทำเลย
ให้ ลงใน ของภาพ



ให้นักเรียนทดลองทำข้อ ๑

๑. ต้อบ หรือ ตี เพื่อน



<input type="checkbox"/> ทำทุกครั้ง 	<input type="checkbox"/> ทำบ้างไม่ทำบ้าง 	<input type="checkbox"/> ไม่ทำเลย 
---	--	---



เพื่อนใจ



เมืองขาย



เพื่อน



เพื่อนซี้



เพื่อนพิการ





ช่วยแม่ล้างจาน



มีให้ใจซอกช่วยเหลือ



ช่วยของเล่นกับพี่หรือน้อง



คุณแม่ที่พี่ช่วยซักผ้า

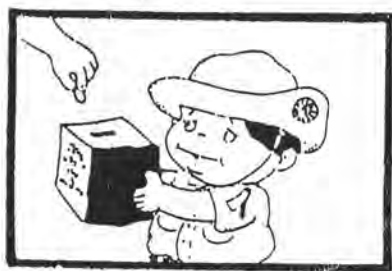


ช่วยถือของ





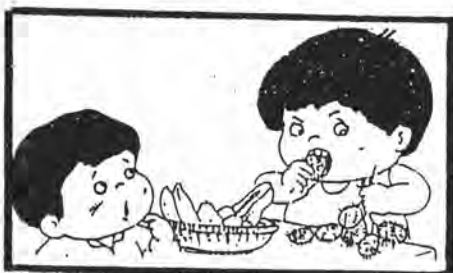
ไม่ชอบเมื่อเพื่อนบาดเจ็บ!



บริจาคเงินช่วยผู้อื่น



ไม่ปล่อยให้เพื่อนๆ เล่นทีละคน!



กินคนเดียว

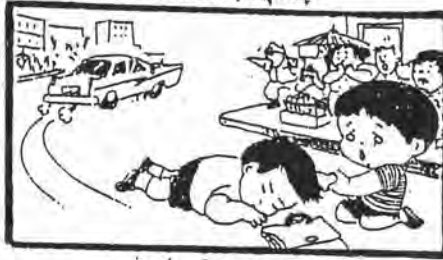


ให้เพื่อนยืมของใช้





น้องจะไปเล่นตุ๊กตี่ใหญ่!



ช่วยเพื่อนเมื่ออุบัติเหตุ



ไม่ช่วยเพื่อน





ช่วยแม่ล้างจาน



มีหนังสือมากช่วยแบกสิ



แย่งของเล่นกับพี่หรือน้อง



ทุกหนทุกแห่ง
ล้างมือให้สะอาด



ช่วยถือของ





ช่วยเก็บผักตบชว



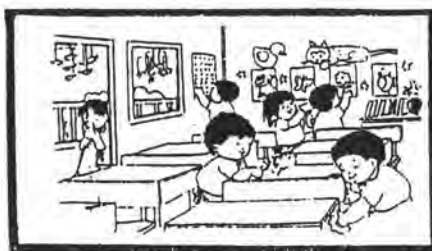
ช่วยทำของให้เพื่อน



ไม่ทำเลย



ทำของให้เพื่อน



ช่วยทำกรรมดี



**แบบประเมินพฤติกรรมเรื่องความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่
ของนักเรียนโดยครูประจำชั้น**

ชื่อนักเรียน.....ชั้น.....
 การประเมินครั้งนี้เป็นการประเมิน ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง
คำชี้แจง

1. แบบประเมินนี้ผู้วิจัยได้กำหนดพฤติกรรมขึ้น เพื่อต้องการทราบว่า
 นักเรียนแต่ละคนมีพฤติกรรมดังกล่าว ก่อนและหลังการทดลองเป็นประการใด
 โดยมีตัวเลือกว่าให้ครูประจำชั้นได้ใช้เป็นเกณฑ์ 3 ระดับคือ

ทำประจำ หมายถึง นักเรียนได้แสดงพฤติกรรมนั้นอย่างสม่ำเสมอ
 ทำบางครั้ง หมายถึง นักเรียนได้แสดงพฤติกรรมนั้นแต่ไม่สม่ำเสมอ
 ไม่ทำเลย หมายถึง นักเรียนไม่ได้แสดงพฤติกรรมนั้น

2. ให้ใส่เครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของครู
 ประจำชั้นตามความเป็นจริง

พฤติกรรมที่นักเรียนแสดงออก	ทำประจำ	ทำบางครั้ง	ไม่ทำเลย
1. แบ่งปันอาหาร ขนม ของเล่น			
2. รับใช้ช่วยเหลือ ครูอาจารย์			
3. ช่วยทำความสะอาดที่สาธารณะ			
4. ช่วยเพื่อนหรือรุ่นน้องทิวของหนัก			
5. อธิบายบทเรียนและการบ้านที่เพื่อน ยังไม่ได้เข้าใจให้เพื่อนฟัง			
6. ไม่ให้ยืมเครื่องเรียน เมื่อเพื่อนลืม นำมาโรงเรียน			

พฤติกรรมที่นักเรียนแสดงออก	ทำประจำ	ทำบางครั้ง	ไม่ทำเลย
7. บริจาคเมื่อผู้อื่นเดือดร้อน เคลื่อนห้องหลังจากทำงาน เสร็จแล้ว			
8. ไม่ช่วยเหลืองานส่วนรวม			
9. ไม่ยอมแบ่งอาหารให้เพื่อน เวลา เพื่อนหิวมาก			
10. นั่งดูตายเมื่อผู้อื่นได้รับความ เดือดร้อน			

**แบบสอบถามความพึงพอใจของนักเรียนต่อกิจกรรมตามแบบ
ฝึกสติภาวนาอาพา-เทคนิค**

ให้นักเรียนเขียน / ลงในช่องระดับความพึงพอใจตามค่าตัวเลขระดับความ
พึงพอใจ ดังนี้

- 2 หมายถึง ชอบมาก สนุกมาก
1 หมายถึง ชอบปานกลาง สนุกปานกลาง
0 หมายถึง ไม่ชอบ ไม่สนุก

ตัวอย่าง

รายการประเมิน	2	1	0
1. นักเรียนชอบเล่นมอญซ่อนผ้าแค่ไหน.....	✓		

(หมายถึงนักเรียนชอบเล่นมอญซ่อนผ้ามาก)

แผนการฝึกสอนที่ 13

รายการประเมิน	2	1	0
1. ร้องเพลงและแสดงท่าทางประกอบเพลง "จ๋า จ๋า ลีมี ลีมี".....			
2. เดินกำหนดอิริยาบถ.....			
3. ยืนสมาธิ.....			
4. นั่งสมาธิ.....			
5. แผ่บุญกุศล.....			
6. กายบริหารประกอบทำยืนและนั่งสมาธิ.....			

แบบวัดความรู้สึกของนักเรียน

ชื่อนักเรียน.....ชั้น.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนเครื่องหมาย / ลงในช่องระดับความรู้สึก

2 หมายถึง มาก

1 หมายถึง ปานกลาง

0 หมายถึง น้อย

ข้อ	ความรู้สึกในแต่ละด้าน	2	1	0
1	เมื่อฝึกแล้วอยากทำความดี.....			
2	เมื่อฝึกแล้ว ไม่อยากทำความชั่ว.....			
3	เมื่อฝึกแล้วอยากแบ่งปันบุญกุศลให้ผู้อื่น.....			
4	เห็นว่าการฝึกสมาธิ เช่นนี้มีประโยชน์แก่ตนเอง.....			
5	อยากให้ผู้อื่นได้ฝึกด้วย.....			

ภาคผนวก ง

รายชื่อนักเรียน



ทำแบบประเมินพฤติกรรมด้วยตนเองก่อนฝึก



ปูพื้นฐานสมาธิด้วยเพลง "ตบและจับ"



เพลง "ตบแผละ"



เพลง "ซาลาบัว"



เกม "ตัดไข่"



แบ่งกลุ่มตามสัญลักษณ์



ราวงเกี่ยวก้อย



เกม "ยิงเรือ"



เกม "ปิดตาแต่งหน้า"



เกม "บัตรคำคุณธรรม"



เกม "แบ่งกระดุม"



เกม "เก็บส้ม"



แสดงบทบาทตามนิทาน



ช่วยกันตอบคำถามจากนิทาน



แสดงบทบาทตามนิทานที่นักเรียนช่วยกันแต่ง



ยืนสมาธิ



เดินด้วยสติ



นั่งสมาธิ



นั่งสมาธิ



นั่งสมาธิ



กล่าวคำแผ่บุญกุศลหลังจากนั่งสมาธิ



นอนกับสติ



นอนกับสติ



นอนกับสติ



กราบผู้มีพระคุณก่อนนอนกับสติ



กายบริหาร



กายบริหาร



กล่าวคำบูชาคุณก่อนรับประทานอาหาร



รับประทานอาหารเช้าอย่างมีสติ

บริการน้ำ



ทำแบบประเมินพฤติกรรมด้วยตนเองหลังฝึก

ประวัติผู้เขียน

นางสาวสุภาพร ตันนากัย เกิดวันที่ 19 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2508 ที่อำเภอ
ท้ายเหมือง จังหวัดพังงา สำเร็จการศึกษาปริญญาตรีครุศาสตรบัณฑิต สาขา
ประถมศึกษา ภาควิชาประถมศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปี
การศึกษา 2529 และเข้าศึกษาต่อในหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต ที่จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย เมื่อ พ.ศ. 2530

